Un ghid practic al Artei relațiilor

ARTA DE A IUBI

O carte din înțelepciunea toltecă

DON MIGUEL RUIZ

Arta de a iubi

Traducere de Cristian HANU

Conform tradiției toltece, există trei discipline fundamentale care ne pot conduce către revelarea adevăratei noastre naturi, care este fericire pură, libertate interioară şi iubire pură: **Arta Conştientizării**, **Arta Transformării** şi **Arta de a Iubi**.

1 - **Arta Conştientizării**. Această artă ne învață cum ne putem da seama cine suntem cu adevărat.

2 - **Arta Transformării**. Ne învață cum putem deveni luptători spirituali, controlându-ne acțiunile şi reacțiile astfel încât să ne eliberăm de cunoaşterea care ne înlănțuie.

3 - **Arta de a Iubi**. Această artă este rezultatul la care conduc primele două discipline. Din perspectiva toltecă, întreaga creație este alcătuită din *Iubire*. Iubirea este *Viața* însăşi. Cine atinge măiestria în Iubire, intră într-o rezonanță perfectă cu *Spiritul Vieții* care curge prin el. El nu se mai identifică cu trupul sau cu mintea sa, nici măcar cu sufletul său, ci numai cu Iubirea. Orice acțiune a sa devine atunci o expresie a Iubirii, iar *Iubirea în acțiune* este singura cale care poate conduce la fericire.

Când omul atinge desăvârşirea în **Arta Conştientizării**, a **Transformării** şi a **Iubirii**, el îşi reveleazză propria divinitate şi devine una cu Dumnezeu. Acesta este scopul toltecilor.

Dedic această lucrare părinților, copiilor, rudelor şi celorlalți membri ai familiei mele, de care sunt legat nu numai prin legături de iubire, ci şi prin legături de sânge şi prin rădăcinile ancestrale comune.

Dedic, de asemenea, această carte familiei mele spirituale, de care sunt legat prin decizia noastră comună de a crea o mare familie care să aibă la bază iubirea necondiționată, respectul reciproc şi practica *Artei de a iubi*.

În sfârşit, dedic această carte întregii familii a umanității, tuturor oamenilor ale căror minți sunt pregătite pentru a primi semințele iubirii pe care le conține această lucrare. Fie ca aceste semințe să germineze şi să înflorească în viața tuturor cititorilor mei.

MULȚUMIRI

Doresc să-mi exprim mulțumirea față de Janet Mills, care s-a ocupat de ceastă carte la fel ca o mamă de fiul ei, corectând-o şi dându-i formă cu devotament şi iubire.

Aş dori de asemenea să le mulțumesc tuturor celor care şi-au consacrat timpul şi energia, contribuind cu iubire la apariția acestei lucrări.

În sfârşit, aş dori să-mi exprim recunoştința față de Creatorul nostru pentru inspirația şi frumusețea pe care mi le-a dăruit şi pentru faptul că a dat Viață

acestei cărți.

CUPRINS

TOLTECII

Cu mii de ani în urmă, toltecii erau cunoscuți în sudul Mexicului ca un "popor al cunoaşterii".

Antropologii vorbesc despre tolteci ca despre un popor sau despre o rasă, dar în realitate aceştia au fost oameni de ştiință şi artişti care au alcătuit împreună o societate al cărei scop era acela de a explora şi de a prezerva cunoaşterea spirituală şi practicile din vechime. Maeştrii (*nagualii*) şi adepții lor s-au adunat la Teotihuacan, străvechiul oraş al piramidelor de la marginea capitalei Mexico City, cunoscut şi ca locul în care "oamenii deveneau una cu Dumnezeu".

De-a lungul mileniilor, *nagualii* au fost forțați să ascundă înțelepciunea ancestrală şi să-i păstreze existența în secret. Cucerirea europeană şi folosirea greşită a puterii personale de către unii ucenici i-au determinat pe maeştri să ascundă cunoaşterea de cei care nu erau pregătiți să o folosească cu înțelepciune şi care o puteau folosi în mod intenționat în scopuri personale.

Din fericire, cunoaşterea esoterică toltecă a continuat să se transmită din generație în generație prin intermediul diferitelor linii spirituale ale *nagualilor*. Deşi a rămas ținută în secret sute de ani, profețiile din vechime au prevestit venirea unei epoci în care cunoaşterea va fi înapoiată popoarelor. Don Miguel Ruiz, un *nagual* din linia *Cavalerilor Vulturului*, a fost inspirat să împărtăşească astăzi cu noi puternicele învățături ale toltecilor.

Cunoaşterea toltecă s-a născut din aceeaşi sursă esențială a adevărului ca şi celelalte tradiții sacre de pe glob. Deşi nu este o religie, ea cinsteşte memoria tuturor maeştrilor spirituali care au predat vreodată pe acest pământ. Deşi se adresează spiritului, ea poate fi perfect descrisă ca o manieră de viața, ca un mod de a trăi caracterizat prin fericire şi iubire.

Toltecul este un artist al Iubirii,
Un artist al Spiritului,
Care creează în fiecare moment al vieții sale,
În fiecare secundă, cea mai frumoasă dintre arte -
Arta de a Visa.
Viața nu este altceva decât un vis,
Iar dacă noi devenim artişti
Care îşi creează viața din Iubire,
Visul nostru poate deveni
O capodoperă.

INTRODUCERE

MAESTRUL

A fost odată ca niciodată un maestru care le transmitea oamenilor un mesaj atât de minunat încât toată lumea era profund emoționată în fața cuvintelor sale pline de iubire. În mulțime se afla un om care a ascultat fiecare cuvânt al maestrului. Era un om foarte smerit, cu o inimă foarte mare. El a fost atât de emoționat de cuvintele maestrului încât s-a simțit obligat să-l invite pe acesta în casa lui.

De aceea, când maestrul a terminat de vorbit, el a ieşit în fața mulțimii, l-a privit pe maestru direct în ochi şi i-a spus:

- Ştiu că eşti foarte ocupat şi că toată lumea doreşte să-ți cucerească atenția. Ştiu că nu ai timp nici măcar să mă asculți, dar inima mea este atât de deschisă şi simt atâta iubire pentru tine încât aş dori să te invit la mine acasă. Doresc să pregătesc cea mai bună masă pentru tine. Nu mă aştept să accepţi invitația mea, dar am simţit nevoia să ți-o adresez.

Maestrul l-a privit în ochi pe omul nostru, şi cu un zâmbet fermecător, i-a răspuns:

- Pregăteşte totul. Voi veni.

După care a plecat.

Auzind aceste cuvinte, bucuria din inima omului nostru a fost fără limite. Aproape că nu mai avea răbdare să-şi aştepte maestrul şi să-l servească cu inima plină de iubire. Aceasta era cea mai importantă zi din viața lui: ziua când maestrul urma să fie alături de el. A cumpărat aşadar cele mai bune alimente şi cel mai bun vin, precum şi cele mai frumoase haine, pentru a le oferi ca o ofrandă maestrului. A alergat apoi acasă să pregătească totul în vederea vizitei maestrului său. A făcut o curățenie generală în casă, a pregătit o gustare excelentă şi a aranjat masa cum a ştiut mai bine. Inima lui era plină de bucurie, căci maestrul urma să vină în curând.

În timp ce aştepta cu nerăbdare, cineva a bătut la uşă. S-a repezit să o deschidă, dar în locul maestrului a văzut o bătrână. Aceasta l-a privit direct în ochi şi i-a spus:

- Sunt ruptă de foame. Poți să-mi dai o bucată de pâine?

Omul nostru se simțea puțin dezamăgit, dar i-a răspuns femeii:

- Te rog, intră în casă.

A aşezat-o apoi pe locul pe care îl pregătise pentru maestrul său şi i-a dat mâncarea pe care o preparase pentru acesta. Era însă nerăbdător şi abia aştepta ca ea să termine de mâncat. Bătrâna a fost mişcată de atâta generozitate. Ea i-a mulțumit omului şi a plecat.

Atunci, omul nostru a pregătit din nou, în toată viteza, masa pentru maestrul său. Nici nu a terminat bine, că cineva a bătut la uşă. De data aceasta, s-a dovedit a fi un străin care călătorise prin deşert.

Străinul l-a privit în ochi şi i-a spus:

- Mi-e foarte sete. Poți să-mi dai ceva de băut?

Omul s-a simțit din nou dezamăgit că nu era maestrul său, dar l-a invitat pe străin în casă, l-a pus la masa pe care o pregătise pentru maestru şi l-a servit cu vinul pe care intenționa să-l dăruiască maestrului său. Când străinul a plecat, omul a început din nou să pregătească totul pentru venirea maestrului.

Cineva a bătut din nou la uşă. Când omul nostru a deschis uşa, în prag stătea un copilaş. Acesta l-a privit în ochi şi i-a spus:

- Mi-e frig. Poţi să-mi dai o pătură să îmi acopăr corpul?

Omul nostru s-a simţit din nou dezamăgit că nu era maestrul său, dar l-a privit în ochi pe copil şi a simţit cum inima i se încălzeşte de iubire. El a adunat imediat hainele pe care le pregătise pentru maestrul său şi i le-a dăruit copilului. Acesta i-a mulţumit şi a plecat.

Omul nostru a pregătit din nou întreaga casă pentru venirea maestrului său, după care l-a aşteptat până foarte târziu. Când şi-a dat seama că acesta nu va mai veni, s-a simţit foarte dezamăgit, dar dispus totuşi să-l ierte. El şi-a spus: "Ştiam foarte bine că nu trebuia să mă aştept ca maestrul să vină în acest cămin atât de umil. Deşi el mi-a spus că va veni, probabil că ceva mult mai important l-a reţinut în altă parte. Maestrul nu a venit, dar cel puţin mi-a spus că o va face, şi acest lucru a fost suficient pentru a-mi umple inima de fericire".

A pus mâncarea şi vinul la rece şi s-a dus la culcare. Noaptea, el a visat că maestrul său a venit acasă la el. Omul era fericit să-l vadă, deşi nu-şi dădea seama că visează. "Doamne, ai venit! Ţi-ai ţinut cuvântul!"

Maestrul i-a răspuns: "Da, am venit, dar am fost de mai multe ori. Când mi-a fost foame, tu mi-ai potolit foamea. Când mi-a fost sete, tu mi-ai potolit setea. Când mi-a fost frig, tu mi-ai dat haine să mă acopăr. Orice faci pentru altcineva, pentru mine faci".

Omul s-a trezit cu inima plină de fericire, căci a înţeles ce l-a învăţat maestrul său. Acesta îl iubea atât de mult încât i-a trimis trei oameni ca să-l înveţe marea lecţie, potrivit căreia maestrul trăieşte în toate fiinţele vii. Oricând îi dăruiţi mâncare unui om înfometat, ori de câte ori îi dăruiţi apă unui om însetat, ori de câte ori îmbrăcaţi pe cineva căruia îi este frig, voi îi dăruiţi iubirea voastră Maestrului universal.

1 MINTEA RĂNITĂ

Poate că nu v-aţi gândit niciodată la acest lucru, dar pe un nivel sau altul suntem cu toţii maeştri.

Suntem maeştri pentru că avem puterea de a crea şi de a ne conduce propriile vieţi aşa cum dorim.

La fel cum civilizaţiile şi religiile lumii îşi creează mitologii incredibile, noi ne creăm propriile noastre mitologii, populate cu eroi pozitivi şi negativi, cu îngeri şi demoni, cu regi şi cerşetori. Noi creăm în mintea noastră o întreagă populaţie, inclusiv diferite personalităţi ale noastre, după care ne folosim de o imagine sau alta, în funcţie de circumstanţele în care ne aflăm. Devenim astfel adevăraţi artişti dramatici, proiectând în exterior diferite imagini ale noastre şi controlând cine şi ce dorim să fim. Atunci când ne întâlnim cu alte persoane, le clasificăm imediat, atribuindu-le un rol sau altul în viaţa noastră. Creăm astfel o imagine a lor, în funcţie de rolul pe care li-l atribuim. Iar acest proces se repetă cu absolut toate persoanele din jurul nostru.

Noi avem puterea de a crea. Această putere este atât de mare, încât tot ceea ce credem se transformă pentru noi în realitate. Noi ne creăm pe noi înşine şi devenim

cei care credem că suntem. Suntem ceea ce suntem pentru că asta credem noi despre noi înşine.

Întreaga noastră realitate este în întregime creată de noi înşine. Aceeaşi putere o au însă şi ceilalţi oameni.

Singura diferenţă dintre noi şi o altă persoană constă în felul în care folosim această putere, în destinaţia pe care o dăm puterii noastre creatoare. Chiar dacă semănăm cu unii sau cu alţii, nu există totuşi nimeni în întreaga lume care să îşi trăiască viaţa exact la fel ca noi.

În acest fel, noi jucăm de-a lungul întregii vieţi un anumit rol, pe care am ajuns să-l jucăm atât de bine încât am devenit maestrul propriei noastre realităţi. Ajungem astfel să ne controlăm personalitatea, convingerile, fiecare acţiune, fiecare reacţie a noastră. După ce am practicat ani de zile, am ajuns maeştrii propriei noastre lumi subiective, a propriei noastre realităţi. Dacă veţi ajunge să înţelegeţi că fiecare om este propriul său maestru, veţi înţelege şi tipul de control pe care îl exercitaţi personal.

De pildă, atunci când suntem copii şi cineva ne creează probleme, noi ne supărăm pe el sau pe ea.

Într-un fel sau altul, mânia noastră face că problema să dispară (cel mai adesea în subconştient); în acest fel, noi atingem rezultatul dorit (problema a dispărut).

Când situaţia se repetă, noi ştim deja cum trebuie să reacţionăm – prin mânie – pentru că problema să dispară. Şi astfel, noi continuăm să practicăm arta mâniei, până când devenim adevăraţi maeştri ai ei.

În mod similar, noi învăţăm să devenim maeştri ai geloziei, ai tristeţii, ai lipsei de încredere în sine.

Toată drama noastră existenţială, toate suferinţele noastre, se învaţă prin practică. Noi facem un legământ cu noi înşine şi continuăm să practicăm acest legământ până când atingem un control absolut asupra lui. Felul în care gândim, în care simţim şi în care acţionăm devin atât de rutiniere încât nu mai avem nevoie să fim atenţi la ceea ce facem. Comportamentul nostru a devenit un tipar, o reacţie de acelaşi fel la stimulii exteriori.

Ca să devenim maeştri ai iubirii, noi trebuie să practicăm arta de a iubi. La fel ca şi orice altă manifestare, arta relaţiilor interumane se învaţă prin practică, iar cei care practică suficient de mult pot atinge un control perfect asupra ei. Aşadar, controlul unei relaţii de cuplu sau de prietenie ţine de acţiune, nu de cunoaştere sau de teoretizare. Totul este legat de acţiune. Evident, pentru a intra într-o acţiune este necesar să dispunem de o anumită cunoaştere, sau cel puţin de conştientizarea felului în care funcţionează oamenii.

Imaginaţi-vă că trăiţi pe o planetă ai cărei locuitori suferă de o boală de piele. Timp de două sau de trei mii de ani, locuitorii acestei planete au suferit cu toţii de aceeaşi boală: corpurile lor sunt acoperite de răni infectate, care dor dacă sunt atinse. Evident, după atâta vreme ei au ajuns să creadă că aceasta este fiziologia normală a pielii. Chiar şi cărţile lor medicale descriu această boală ca fiind starea normală a pielii.

Când oamenii se nasc, pielea lor este sănătoasă, dar în trei-patru ani încep să apară primele răni. Când copilul atinge vârsta adolescenței, trupul lui este deja complet acoperit cu răni.

Cum credeți că vor acționa aceşti oameni unii față de ceilalți? Pentru a stabili o legătură cu alte persoane, ei vor trebui să-şi protejeze cu cea mai mare atenție rănile. Ei nu vor atinge niciodată pe nimeni, căci atingerea este foarte dureroasă pentru ei. Dacă cineva atinge din greşeală pielea altei persoane, aceasta va simți o asemenea durere încât se va înfuria imediat şi se va răzbuna atingând la rândul ei pielea primeia. Chiar şi aşa, instinctul de a iubi este atât de puternic încât toată lumea va fi dispusă să plătească un preț ridicat numai pentru a intra în relații cu alte persoane.

Imaginați-vă acum că într-o bună zi se petrece un miracol: vă treziți complet vindecat. Pe trupul dumneavoastră nu mai există răni, iar atingerea nu mai este dureroasă pentru dumneavoastră. Mai mult, dacă cineva vă atinge pielea sănătoasă, senzația este minunată, căci pielea a fost special creată pentru atingere. Vă puteți imagina cu o piele sănătoasă într-o lume în care toți ceilalți suferă de o boală îngrozitoare a pielii? Dumneavoastră nu-i puteți atinge pe cei din jur, căci acest lucru le provoacă dureri, şi nimeni nu îndrăzneşte să vă atingă, pornind de la premisa că acest lucru v-ar provoca aceleaşi dureri.

Dacă vă puteți imagina această viziune, veți înţelege cu siguranță ce ar simți un vizitator de pe o altă planetă care ar veni să vadă cum trăiesc oamenii.

Pielea noastră nu este însă acoperită cu răni... Ceea ce ar descoperi vizitatorul de pe o altă planetă ar fi o minte acoperită cu răni, iar boala de care suferă ea este teama. La fel ca în descrierea de mai sus, referitoare la pielea infectată, corpul nostru emoțional este acoperit cu răni, care sunt infectate de *otrava* emoțiilor negative. Printre manifestările acestei boli a fricii se numără: mânia, ura, tristețea, invidia şi ipocrizia. Rezultatele acestei boli sunt toate acele emoții care îi fac pe oameni să sufere.

Toţi oamenii de pe planeta noastră suferă de aceeaşi boală mentală. Nu am greşi cu nimic dacă am afirma că această lume este un spital de nebuni. Dar tulburările psihice de care suferă oamenii există de atâtea mii de ani încât toate cărțile medicale, de psihologie şi de psihiatrie au ajuns să considere boala ca fiind starea de normalitate. Ele o consideră ceva normal, dar eu afirm că nu este deloc normal.

Când teama devine prea mare, mintea rațională începe să clacheze şi nu mai suportă toate aceste răni cu *otrava* care le macină. Cărțile de psihologie numesc acest proces *boală psihică*, *schizofrenie*, *paranoia*, *psihoză*, dar toate aceste boli sunt create doar atunci când mintea rațională ajunge să fie atât de înspăimântată şi rănile ei devin atât de dureroase încât minții i se pare mai uşor să rupă contactul cu lumea exterioară.

Oamenii trăiesc cu teama continuă de a nu fi răniți, iar acest lucru creează o dramă uriaşă, pe care o regăsim oriunde ne-am afla. Felul în care comunicăm unii cu ceilalți este atât de dureros din punct de vedere emoțional încât fără nici un motiv aparent noi ne înfuriem, ne întristăm, devenim geloşi sau invidioşi. Chiar şi a spune *"Te iubesc"* poate fi ceva înspăimântător. Totuşi, chiar dacă ne temem atât de tare de interacțiunea emoțională, noi continuăm să încercăm, creăm relații de cuplu, ne căsătorim şi facem copii.

Pentru a-şi proteja rănile emoţionale şi pentru a nu fi răniţi, oamenii creează în minte un sistem foarte sofisticat al negării. Acest sistem îi transformă în nişte mincinoşi perfecţi. Oamenii au ajuns să mintă atât de perfect încât se mint chiar şi pe ei înşişi, ba chiar ajung să creadă în propriile lor minciuni. Ei nici nu-şi mai dau seama că mint, sau chiar dacă îşi dau seama, găsesc pretexte şi scuze pentru minciunile lor, numai pentru a se proteja de durerea pe care le-ar putea-o provoca zgândărirea rănilor lor.

Acest sistem al negării seamănă cu un perete de ceaţă aşezat în faţa ochilor noştri, care ne împiedică să vedem adevărul. Noi purtăm o mască socială, căci este prea dureros să ne afişăm aşa cum suntem sau să-i lăsăm pe alţii să ne vadă aşa cum credem noi că suntem. Sistemul negării ne face să pretindem că toată lumea crede ceea ce dorim noi ca ei să creadă despre noi înşine. Noi ridicăm aceste bariere pentru protecţie, pentru a ne feri de ceilalţi oameni, dar aceleaşi bariere ne restricţionează propria noastră libertate, ne împiedică să mai ieşim în exterior. Oamenii se acoperă cu tot felul de straturi protectoare, iar atunci când cineva spune: "Nu mă mai presa", el se referă la atingerea unei răni din mintea sa, la care reacţionează pentru că îl doare.

Dacă aţi înţeles faptul că toţi cei din jurul dumneavoastră au răni emoţionale infectate cu *otrava* emoţiilor negative, veţi înţelege cu uşurinţă relaţiile interumane din ceea ce toltecii numesc *visul iadului*. În viziunea toltecă, tot ceea ce credem despre noi înşine şi tot ceea ce cunoaştem despre lumea în care trăim nu este altceva decât un vis. Dacă priviţi descrierile religioase ale *iadului*, veţi constata că acestea nu diferă deloc de societatea umană, de felul în care visăm noi. *Iadul* este un loc al suferinţei, al fricii, al luptelor şi violenţelor, al judecăţilor şi al injustiţiei, un loc al pedepsei care nu se sfârşeşte niciodată. Oamenii se luptă cu oamenii într-o junglă a prădătorilor; ei sunt plini de prejudecăţi, de vinovăţie, de resentimente, de otrava emoţiilor negative: invidie, mânie, ură, tristeţe, suferinţă. Noi creăm singuri toţi aceşti demoni în minţile noastre, căci ne-am obişnuit să visăm *iadul* în propria noastră viaţă.

Fiecare om îşi creează propria sa dramă personală în care îşi desfăşoară viaţa, dar oamenii care au trăit înaintea noastră au creat împreună un mare *vis exterior*, visul societăţii umane. *Visul exterior*, *Visul Planetei*, este *Visul colectiv* creat de miliardele de visători.

Marele Vis include toate regulile sociale, toate legile, religiile, culturile, toate manierele în care trăiesc astăzi oamenii. Toate aceste informaţii înmagazinate în minţile noastre seamănă cu o mie de voci care ne vorbesc simultan. Toltecii numesc acest proces: *mitote*.

Realitatea dinlăuntrul nostru este iubire pură; noi suntem *Viaţa*. Sinele nostru real nu are nimic de-a face cu visul, dar procesul de *mitote* ne împiedică să vedem cine suntem cu adevărat. Atunci când privim *Visul* din această perspectivă, conştienţi că suntem cine suntem, ne dăm imediat seama de comportamentul prostesc al oamenilor, care devine chiar amuzant. Marea dramă devine astfel o comedie. Ne dăm seama că oamenii suferă pentru lucruri practic lipsite de importanţă, unele dintre ele chiar ireale. Nu avem însă de ales. Ne-am născut în această societate, am crescut în ea şi am învăţat să ne comportăm la fel ca ceilalţi, într-un nonsens generalizat.

Imaginaţi-vă că puteţi vizita o altă planetă, în care locuitorii au o minte emoţională diferită de a noastră. Ei comunică unii cu ceilalţi prin iubire, prin fericire,

prin pace. Imaginați-vă că după ce ați stat o vreme acolo, vă treziți din nou pe planeta noastră, dar nu mai aveți nici un fel de răni pe corpul dumneavoastră emoțional. Nu vă mai este teamă să fiți cel care sunteți. Orice v-ar spune altcineva, orice ar face, nimic nu vă mai poate afecta personal, şi deci nu vă mai poate răni. Practic, nu mai aveți nevoie de protecție. Nu vă mai este teamă să iubiți, să vă împărtăşiți sentimentele, să vă deschideți inima. Dar nimeni din cei din jur nu seamănă cu dumneavoastră.

Cum ați putea stabili relații de comuniune cu oameni care sunt răniți din punct de vedere emoțional şi care sunt bolnavi de teamă?

La naştere, mintea emoțională a omului este perfect sănătoasă. Primele răni pe corpul său emoțional apar în jurul vârstei de 3-4 ani, când copilul se infectează pentru prima oară cu *otrava* emoțiilor negative. Observați însă copiii cu vârste cuprinse între doi şi trei ani: ei nu fac altceva decât să se joace tot timpul, să râdă tot timpul.

Imaginația lor este extrem de puternică şi ei îşi trăiesc visul ca pe o aventură a explorării. Când întâlnesc un obstacol, ei reacționează şi se apără, dar apoi uită şi trăiesc la fel de intens momentul următor, îşi reîncep jocul, explorarea şi amuzamentul. Ei trăiesc în permanență în clipa prezentă. Nu se ruşinează de trecutul lor, nu sunt îngrijorați de viitor. Copiii mici exprimă exact ceea ce simt şi nu se tem să iubească.

Cele mai fericite momente din viața noastră sunt cele în care ne jucăm la fel ca şi copiii mici, când cântăm şi când dansăm, când explorăm şi creăm diferite lucruri numai pentru a ne amuza. Această stare de fericire maximă care caracterizează comportamentul de copil este firească, întrucât ea exprimă mintea umană normală. Copiii sunt inocenți şi este firesc ca ei să exprime iubirea. Ce s-a întâmplat însă cu noi? Ce s-a întâmplat cu întreaga lume în care trăim?

Necazul este că adulții din jurul copiilor sunt deja bolnavi din punct de vedere mental, iar boala lor este extrem de contagioasă. *Ei captează atenția copiilor* şi îi învață pe aceştia să se comporte exact ca ei. Acesta este mecanismul prin care boala lor le este transmisă copiilor. Aşa ne-am infectat şi noi pe vremea când eram copii, de la părinții noştri, de la profesori, de la rudele mai mari, de la toți aceşti oameni bolnavi. Ei ne-au captat atenția şi ne-au transmis informațiile lor prin repetiție. Acesta este procesul prin care învață omul: programarea minții sale.

Mecanismul nu poate fi schimbat, programul însă da. Prin captarea atenției lor, noi îi învățăm pe copii o anumită limbă, cum trebuie să citească, cum trebuie să se comporte, cum trebuie să viseze. În acest fel, oamenii sunt domesticiți la fel cum am domestici un câine sau un alt animal, prin mecanismul pedepsei şi al recompensei. Acest lucru este întru totul normal. Ceea ce noi numim educație nu este altceva decât o *domesticire* a ființei umane.

La început copiii se tem să nu fie pedepsiți, iar mai târziu învață să se teamă inclusiv de faptul că nu îşi vor primi recompensa, că nu sunt suficient de buni pentru mama sau pentru tata, pentru fratele mai mare sau pentru profesor. S-a născut astfel nevoia de a fi acceptați. Înainte, nu le păsa dacă erau acceptați sau nu. Opiniile celorlalţi oameni nu contau pentru ei, pentru că ei nu doreau altceva decât să se joace şi să trăiască în prezent.

Teama de a nu primi recompensa aşteptată se transformă treptat în frica de a fi respinşi. Teama că nu sunt suficient de buni pentru altcineva îi face să încerce să se schimbe, să îşi creeze o imagine pe care o proiectează în exterior, în funcție de ceea ce aşteaptă alții de la ei. Copiii fac acest lucru numai pentru a fi acceptați, pentru a-şi primi astfel recompensa. Ei învață să pretindă că sunt ceea ce nu sunt, şi continuă să joace acest rol, numai pentru a fi suficient de buni pentru mama sau pentru tata, pentru profesor, pentru a corespunde religiei, pentru o mie de motive.

Prin practică, ei ajung să se identifice din ce în ce mai bine cu modelul ales, cu imaginea pe care şi-au creat-o şi pe care o controlează acum perfect.

În curând, ei uită cine sunt în realitate şi încep să trăiască în conformitate cu imaginea aleasă. Mai mult, ei îşi creează imagini diferite, în funcție de grupurile diferite de oameni cu care se asociază. Astfel, ei îşi creează o anumită imagine pentru acasă şi o alta pentru şcoală, iar când mai cresc, îşi creează noi şi noi imagini.

Acelaşi mecanism se petrece şi în relațiile dintre bărbați şi femei. Femeia are o imagine exterioară pe care încearcă să o proiecteze asupra celor din jur, dar o cu totul altă imagine atunci când rămâne singură.

Bărbatul are şi el o imagine exterioară şi una interioară. Când devin adulți, imaginile lor devin atât de diferite încât cu greu mai pot fi suprapuse. Aşa se face că în relația dintre un bărbat şi o femeie există cel puţin patru imagini. Cum ar putea cei doi să se cunoască reciproc în aceste condiții? Este imposibil. Tot ce pot face ei este să încerce să îşi înțeleagă reciproc imaginile. Mai există însă şi alte imagini. Atunci când un bărbat întâlneşte o femeie, el îşi creează o anumită imagine despre ea din perspectiva lui, în timp ce femeia îşi creează o anumită imagine despre bărbat din perspectiva ei. Apoi, bărbatul încearcă să încadreze femeia în imaginea pe care şi-a făcut-o despre ea, iar femeia încearcă să-l încadreze pe bărbat în imaginea pe care şi-a făcut-o despre el.

Iată aşadar că avem de-a face nu cu patru, ci cu şase imagini. Nu este de mirare că în cupluri există atâtea minciuni, chiar dacă partenerii nu-şi dau întotdeauna seama de faptul că se mint reciproc. Relația lor este bazată pe teamă; temelia ei este minciuna. Ar fi şi greu să aibă la bază adevărul, căci mințile lor sunt învăluite în ceață.

În cazul copiilor mici nu există nici un fel de conflict cu imaginile de sine pe care le concep aceştia.

Aceste imagini nu sunt cu adevărat puse la încercare decât atunci când copiii încep să interacționeze cu lumea exterioară şi când nu mai beneficiază de protecția părinților. Aşa se explică de ce vârsta adolescenței este atât de dificilă. Chiar dacă până atunci se simțeau pregătiți să îşi apere imaginea de sine, atunci când încearcă pentru prima oară să o proiecteze asupra lumii exterioare, aceasta ripostează.

Lumea exterioară începe să le demonstreze, nu în particular, ci public, că ei nu sunt ceea ce pretind că sunt.

Să luăm exemplul unui adolescent care pretinde că este foarte inteligent. El participă la şcoală la un seminar, iar un coleg mai deştept sau mai bine pregătit decât el câştigă dezbaterea şi îl face să pară ridicol în ochii celorlalți. Evident, adolescentul va încerca să îşi justifice imaginea în ochii celor apropiați. El le va face mici favoruri, încercând să-şi salveze astfel imaginea, deşi ştie perfect că minte. În schimb, când

ajunge acasă şi se trezeşte singur în faţa oglinzii, el izbucneşte şi sparge oglinda. Simte că se urăşte, că este un prost, că este cel mai rău dintre toţi.

Discrepanţa dintre imaginea lui interioară şi cea pe care încearcă să o proiecteze în lumea exterioară devine astfel uriaşă. Cu cât această discrepanţă va fi mai mare, cu atât mai dificilă va fi adaptarea lui la *Lumea Visului* şi cu atât mai puţină iubire va simţi el faţă de sine.

Între imaginea de sine pe care o proiectează în exterior şi cea interioară se acumulează astfel din ce în ce mai multe minciuni. Culmea este că ambele imagini sunt la fel de rupte de realitate; ele sunt false, dar el nu-şi dă seama de acest lucru. Poate că cei din jur pot vedea acest lucru, dar el este complet orb.

Sistemul lui de negare încearcă să îl protejeze de răni, dar aceste răni sunt reale şi au apărut tocmai din cauza faptului că a încercat din răsputeri să apere o anumită imagine care nu era conformă cu realitatea.

Copiii învaţă încă de mici că opiniile celor din jur contează şi îşi acordează viaţa în funcţie de aceste opinii. O simplă opinie aruncată în treacăt de altcineva ne poate transforma viaţa într-un coşmar, chiar dacă nu are nimic de-a face cu adevărul: "Ce urât(ă) eşti! Greşeşti! Eşti un prost (o proastă)!"

Opiniile exterioare au o mare putere asupra comportamentului prostesc al oamenilor care trăiesc în *iad*. Aceştia simt în permanenţă nevoia să audă că sunt frumoşi, buni, deştepţi, că ceea ce fac ei este bine. "Cum arăt? Ţi-a plăcut cum am vorbit? Eşti de acord cu ceea ce fac?"

Noi simţim nevoia să auzim opiniile celorlalţi tocmai pentru că suntem *domesticiţi* şi putem fi manipulaţi în funcţie de aceste opinii. De aceea, noi căutăm în permanenţă recunoaşterea din partea altor persoane. Avem nevoie de un sprijin emoţional din partea lor. Simţim nevoia să fim acceptaţi de către *Visul exterior*, prin intermediul altor persoane. Aşa se explică de ce adolescenţii beau alcool, iau droguri sau încep să fumeze; nu pentru că şi-ar dori cu adevărat să facă aceste lucruri, ci numai pentru a fi acceptaţi de către alte persoane (care au asemenea obiceiuri), pentru a intra în "gaşca" lor.

Atât de mulţi oameni suferă din cauza acestor imagini false pe care încearcă să le proiecteze despre sine... Ei pretind că înseamnă ceva foarte important, dar în sinea lor cred că nu înseamnă nimic, şi îşi dau atâta osteneală să însemne ceva în această societate a *Visului*, să fie recunoscuţi şi aprobaţi de ceilalţi... Ei încearcă să fie importanţi, faimoşi, puternici, bogaţi, să fie nişte învingători, să îşi exprime *visul personal* şi să îşi impună acest *vis* în faţa celor din jurul lor. De ce? Deoarece ei cred că *Visul* este real şi îl iau foarte în serios.

2 PIERDEREA INOCENŢEI

Prin însăşi natura lor, oamenii sunt nişte fiinţe foarte sensibile. Ei au o viaţă emoţională excepţional de intensă, deoarece percep totul prin intermediul corpului lor emoţional. Acest corp emoţional este precum un aparat de radio care poate fi acordat astfel încât să perceapă anumite frecvenţe sau să reacţioneze la anumite frecvenţe. Înainte de *domesticire*, oamenii sunt acordaţi în mod natural pe frecvenţa explorării şi a savurării vieţii; ei sunt acordaţi la iubire.

Pentru copii iubirea nu este doar un concept abstract.

Ei trăiesc direct iubirea. Acesta este felul lor de a fi.

Corpul emoţional are o componentă, la fel ca un sistem de alarmă, care ne avertizează atunci când ceva nu merge bine. Corpul fizic are şi el o asemenea componentă care ne avertizează atunci când ceva nu funcţionează corect în interiorul lui. Noi numim aceste semnale *durere*. Durerea nu înseamnă altceva decât un semnal de alarmă că ceva nu merge bine în interiorul corpului, iar noi trebuie să reparăm mecanismul.

Sistemul de alarmă al corpului emoţional este *teama*.

Teama indică întotdeauna faptul că ceva nu merge bine, de pildă, că suntem în pericol să ne pierdem viaţa.

Corpul emoţional percepe emoţiile, dar nu prin intermediul ochilor. Copiii simt emoţiile, dar nu le interpretează cu ajutorul minţii raţionale şi nu îşi pun întrebări legate de ele. Aşa se explică de ce copiii îi acceptă pe unii oameni şi îi resping pe alţii. Când nu au încredere în cineva, ei resping persoana respectivă, căci simt emoţiile pe care le proiectează ea. Copiii percep imediat dacă cineva este furios, iar sistemul lor de alarmă generează o senzaţie de teamă care îi avertizează să se ferească de persoana în cauză. Iar ei îşi urmează instinctul şi se feresc.

Corpul nostru emoţional se modelează în funcţie de energia emoţională care predomină în casa noastră şi de reacţia noastră personală la energia respectivă.

Aşa se explică de ce fraţii reacţionează diferit în funcţie de felul în care au învăţat să se apere şi să se adapteze la diferitele circumstanţe. Dacă părinţii se ceartă în permanenţă, dacă există dizarmonie, lipsă de respect şi minciuni, copiii învaţă într-o manieră emoţională să se poarte la fel ca părinţii lor. Chiar dacă părinţii îi învaţă să nu se comporte în acel fel, de pildă să nu mintă, energia emoţională a familiei în care cresc îi învaţă pe copii să perceapă lumea la fel.

Altfel spus, energia emoţională care există în casa noastră ne învaţă să ne racordăm la frecvenţa ei.

Corpul nostru emoţional îşi schimbă şi îşi pierde treptat propria frecvenţă vibratorie, cea specifică unei fiinţe umane normale. Copiii învaţă jocul adulţilor, al *Visului exterior*, dar îşi pierd astfel inocenţa, fericirea, libertatea şi tendinţa înnăscută de a iubi. Ei sunt forţaţi să se schimbe şi încep să perceapă o altă lume, o altă realitate, a injustiţiei, a durerii emoţionale, a emoţiilor negative. Ei intră astfel în *iad*, în *iadul* pe care îl creează chiar oamenii, adică în *Visul Planetei*. *Iadul* îi întâmpină cu bucurie, dar nu se poate spune că l-au inventat ei personal. *Iadul* era aici înainte de naşterea noastră.

Putem vedea cu uşurinţă cât de uşor pot fi distruse iubirea şi libertatea dacă îi privim pe copii.

Imaginaţi-vă un copilaş de doi sau trei ani care aleargă şi se joacă prin parc. Mama îl supraveghează pe micuţ şi se teme să nu cadă şi să nu se lovească.

La un moment dat, ea doreşte să-l oprească, dar copilul crede că mama se joacă cu el, aşa că încearcă să alerge mai rapid decât ea. Pe strada din apropiere trec maşini, lucru care o sperie şi mai tare pe mamă, care reuşeşte în cele din urmă să-l prindă. Copilul se aşteaptă ca mama lui să se joace cu el, dar ea îl plesneşte la fund.

Bum! Ce şoc! Fericirea copilului era expresia iubirii care se manifesta prin el, şi el nu înţelege de ce mama sa se poartă astfel. În timp, acumularea acestor şocuri

subminează iubirea lui până la dispariție. Deşi nu înțelege încă cuvintele, copilul poartă în el o întrebare: "De ce?"

Alergarea şi joaca sunt expresii ale iubirii, dar ele nu mai reprezintă o sursă de siguranță, căci părinții îl pedepsesc pentru maniera în care îşi exprimă iubirea.

Ei îl trimit în camera lui, şi copilul nu mai poate face ceea ce doreşte. Părinții îi spun că nu a fost un copil cuminte, iar acest lucru îl demoralizează; înseamnă că este pedepsit.

În acest sistem al pedepsei şi al recompensei există un simț al dreptății şi al nedreptății, al corectitudinii şi al incorectitudinii. Acest simț este ca un cuțit care taie în carne vie în corpul emoțional al copilului, creând acolo o rană. În funcție de reacția noastră la injustiția comisă, această rană se poate infecta cu emoții negative. De ce? Să luăm un alt exemplu.

Imaginați-vă că aveți doi sau trei ani. Sunteți fericit, vă jucați, explorați lumea. Nu sunteți conştient de *ceea ce este bine sau rău*, de *ceea ce este corect sau greşit*, de *ceea ce trebuie să faceți sau de ceea ce nu trebuie să faceți*, căci nu ați fost încă *domesticit*. Vă jucați în sufragerie cu tot ceea ce găsiți în jurul dumneavoastră. Nu aveți nici cea mai mică intenție rea, nu doriți să distrugeți nimic, dar se întâmplă să vă jucați cu chitara lui tata. Pentru dumneavoastră este doar o jucărie; în nici un caz nu v-ați propus să-i faceți lui tata un rău. Dar tatăl dumneavoastră are una din acele zile în care totul îi merge pe dos. A avut probleme la serviciu, s-a întors acasă şi vă găseşte în sufragerie jucându-vă cu lucrurile lui. Se enervează imediat, aşa că începe să vă bată.

Din punctul dumneavoastră de vedere acest lucru este o injustiție. Tata de-abia a intrat în cameră şi începe imediat să vă lovească. Iar dumneavoastră aveați încredere în el, căci era tatăl dumneavoastră, cel care de regulă vă proteja, vă lăsa să vă jucați şi să fiți cel care doreați să fiți. Dintr-odată, ceva nu mai este în ordine. În inima dumneavoastră a apărut o durere, generată de injustiția la care ați fost supus.

Sunteți sensibil; vă doare şi începeți să plângeți. Nu plângeți însă numai din cauză că vă loveşte. Nu atât agresiunea fizică vă produce durerea din suflet, cât cea emoțională, simțul că s-a produs o nedreptate. *În fond, nu ați făcut nimic rău.*

Acest simț al nedreptății comise produce o rană în sufletul dumneavoastră. Corpul dumneavoastră emoțional este rănit, iar în acel moment vă pierdeți o parte din inocența dumneavoastră. Ați învățat că nu puteți avea întotdeauna încredere în tatăl dumneavoastră. Chiar dacă mintea dumneavoastră nu realizează încă acest lucru, căci nu a învățat încă să analizeze, ea realizează totuşi că nu mai poate avea încredere în tatăl dumneavoastră. Corpul emoțional vă spune că există ceva în care nu puteți avea încredere şi care se poate repeta.

Reacția dumneavoastră poate fi teama, sau mânia, sau ruşinea, sau pur şi simplu plânsul. Această reacție înseamnă deja o *otravă emoțională*, căci reacția normală de dinainte de *domesticire* este dorința de a răspunde cu aceeaşi monedă nedreptății comise, adică de a vă lovi la rândul dumneavoastră tatăl. Ridicați mâna la el, dar acest lucru îl înfurie şi mai tare.

Reacția lui generează o pedeapsă şi mai mare pentru dumneavoastră. Acum sunteți convins că o să vă distrugă. Ați învățat deja să vă temeți de el, aşa că nu vă

mai apărați, căci știți că acest lucru nu va face decât să înrăutățească şi mai tare lucrurile.

Nu înţelegeţi încă de ce, dar ştiți deja că tata v-ar putea omorî. Acest lucru produce o rană foarte gravă în mintea dumneavoastră. Înainte, mintea dumneavoastră era complet sănătoasă; erați complet inocent. După această experiență, mintea rațională încearcă să găsească o explicație. Învățați să reacționați într-un anumit fel: în felul dumneavoastră personal. Emoția respectivă rămâne în interiorul dumneavoastră şi vă schimbă de-a pururi cursul vieții.

Experiența se va repeta apoi din ce în ce mai des.

Injustițiile se vor accentua, vor veni din partea mamei şi a tatălui, a fraților şi surorilor mai mari, a unchilor şi mătuşilor, din partea şcolii, a societății, din partea tuturor. Cu fiecare rană nouă, veți învăța să vă apărați, dar nu aşa cum o făceați înainte de *domesticire*, când vă limitați să vă apărați pe moment, după care vă continuați joaca.

Acum a apărut în interiorul rănii ceva care la început nu reprezintă o problemă majoră: *otrava emoțională*. Aceasta se acumulează însă, iar mintea începe să se joace cu ea. Începeți să fiți din ce în ce mai îngrijorat în legătura cu viitorul, căci aveți deja amintirea *otrăvii* şi nu doriți ca ea să se repete.

Mai aveți şi alte amintiri: aceea de a fi acceptat. Vă mai amintiți de vremea când mama şi tata vă acceptau şi când totul era în armonie. Vă doriți din nou acea armonie, dar nu ştiți cum să o recreați. Şi întrucât nu puteți ieşi din sfera propriilor dumneavoastră percepţii, tot ce se petrece în jurul dumneavoastră pare să fie din cauza dumneavoastră. Ajungeți să credeți că tata se ceartă cu mama din cauza dumneavoastră, chiar dacă cearta lor nu are nimic de-a face cu dumneavoastră.

Treptat, vă pierdeți astfel inocența. Începeți să simțiți resentimente, iar la un moment dat deveniți incapabil să mai iertați. În timp, aceste incidente şi interacțiuni vă conving că nu este deloc sigur să fiți cel care sunteți. Acest mecanism se produce în cazul tuturor oamenilor, variind însă în funcție de inteligența şi educația lor. El depinde de multe lucruri. Dacă aveți noroc, *domesticirea* nu este atât de puternică. Dacă nu aveți însă noroc, ea va fi atât de puternică, iar rănile atât de adânci, încât puteți ajunge să vă temeți chiar să mai vorbiți. Aşa se nasc oamenii *sfioşi*. Sfiala nu este altceva decât teama de a vorbi, de a te exprima pe tine însuți. Puteți ajunge să credeți că nu ştiți să dansați sau să cântați, dar aceasta nu este decât o reprimare a instinctului înnăscut al omului de a iubi.

Oamenii se folosesc de *teamă* pentru *a-i domestici* pe alți oameni, iar teama noastră creşte odată cu fiecare nouă experiență a injustiției. Simțul nedreptății este cuțitul care taie şi răneşte corpul nostru emoțional. *Otrava emoțională* este creată de reacția noastră la ceea ce considerăm a fi o nedreptate. Unele răni se vor vindeca, dar altele vor rămâne infectate şi vor acumula din ce în ce mai multă *otravă*. Atunci când nivelul *otrăvii* creşte prea mult, noi simțim nevoia să ne eliberăm de ea, trimițând-o altei persoane. Cum? Prin captarea atenției respectivei persoane.

Să luăm exemplul unui cuplu obişnuit. Dintr-un motiv sau altul, soția este supărată. Ea a acumulat foarte multă *otravă emoțională* din cauza unei nedreptăți comise de soțul ei. Soțul nu este acasă, dar ea îşi aminteşte de nedreptatea comisă, iar furia creşte în interiorul ei. De îndată ce soţul se întoarce, primul lucru pe care îl

caută ea este să îi capteze atenția, căci în acest fel *otrava* ei se va descărca asupra lui, iar ea se va simți eliberată. De îndată ce îi spune acestuia cât de rău, de prost şi de nedrept este, *otrava* din interiorul ei este transferată asupra lui.

Ea continuă astfel să vorbească până când îi captează atenția. În cele din urmă, soțul reacționează şi se enervează, iar ea se simte deja mai bine. Dar acum *otrava* curge prin el, iar bărbatul simte nevoia să se răzbune. El doreşte să-i capteze acum ei atenția şi să se elibereze de *otravă*, cu diferența că de data aceasta este vorba nu numai de *otrava* transferată de la ea, ci şi de propria lui *otravă*. Dacă veți examina cu atenție acest tablou, veți constata că cei doi îşi ating reciproc rănile şi joacă un adevărat ping-pong cu *otrava emoțională*. *Otrava* continuă să crească astfel în spirală, până într-o zi, când unul dintre ei va exploda.

Acesta este felul în care comunică între ei majoritatea oamenilor.

Prin captarea atenției, energia trece de la o persoană la alta. Atenția este un instrument extrem de puternic al minții umane. Toți oamenii din lume se străduiesc să le capteze atenția celor din jur. În acest fel, ei îşi creează canale de comunicare. Visul se transferă astfel de la unul la altul, la fel şi puterea, dar şi *otrava emoțională*.

De regulă, noi eliberăm *otrava noastră emoțională* asupra persoanei despre care credem că este responsabilă de nedreptatea comisă asupra noastră, dar dacă aceasta este prea puternică şi nu putem să ne descărcăm asupra ei, suntem dispuşi să o descărcăm asupra oricărei alte persoane, numai să scăpăm de ea.

De multe ori o trimitem asupra copiilor, care sunt prea lipsiți de apărare în fața noastră, şi astfel se nasc relațiile abuzive. Oamenii mai puternici abuzează de cei mai slabi, care au mai puțină putere, căci simt nevoia să se elibereze de *otrava lor emoțională*. Toți oamenii simt nevoia să scape de această *otravă*, şi nu mai urmăresc întotdeauna dreptatea; tot ce vor ei este să scape de *otravă*. Aşa se explică de ce oamenii vânează tot timpul puterea, căci cu cât sunt mai puternici, cu atât mai uşor le vine să scape de *otrava lor emoțională* în defavoarea celor mai slabi decât ei, care nu se pot apăra.

Evident, noi vorbim acum de relațiile care există în *iad*, de boala mentală care există pe planeta noastră.

Nimeni nu este vinovat pentru aceasta boală; ea nu este bună sau rea, greşită sau corectă. Aceasta este patologia normală a bolii. Nimeni nu este vinovat pentru abuzurile comise. La fel cum oamenii de pe planeta imaginară de care vorbeam mai devreme nu erau vinovați pentru că pielea lor era bolnavă, nici noi nu suntem vinovați pentru că avem corpul emoțional acoperit cu răni infectate cu *otravă*. Atunci când ne îmbolnăvim fizic sau când ne rănim corpul, noi nu ne simțim vinovați şi nu ne condamnăm singuri. Atunci de ce ar trebui să ne simțim ruşinați pentru că mintea noastră emoțională este bolnavă?

Unicul lucru care contează este să devenim conştienți de existența problemei. Numai astfel putem avea şansa de a ne vindeca mintea emoțională şi de a opri suferința în care ne complăcem. Fără conştientizare nu putem face nimic, decât să continuăm să suferim din interacțiunea cu alți oameni, dar şi cu noi înşine, căci **de multe ori noi ne atingem singuri aceste răni numai pentru a ne pedepsi**.

Încă din copilărie, în mintea noastră se produce o diviziune. O anumită parte a minții se obişnuieşte să judece continuu. Ea este *Judecătorul interior*, care judecă tot

ceea ce facem sau nu facem, tot ceea ce simțim sau nu simțim. Noi ne judecăm singuri în permanență, la fel cum îi judecăm şi pe cei din jur, în funcție de ceea ce credem noi şi de simțul dreptății şi al nedreptății format în copilărie. Evident, de multe ori ne considerăm vinovați şi dorim să ne auto-pedepsim. Cealaltă parte a minții noastre, care primeşte judecata şi simte nevoia să fie pedepsită, este *Victima*. Ea spune: "Bietul de mine! Nu sunt suficient de bun. Nu sunt suficient de puternic. Nu sunt suficient de inteligent. De ce să mai încerc?"

Pe vremea când erați copil, nu aveați libertatea de a alege ce să credeți şi ce să nu credeți. *Judecătorul* şi *Victima* au la bază toate acele credințe false pe care nu le-ați ales singur, ci v-au fost impuse. Când informațiile respective au pătruns în mintea dumneavoastră, erați încă inocent. Credeați tot ce vi se spunea. *Sistemul de Convingeri* v-a fost inoculat ca un fel de program de către *Visul exterior*. Toltecii numesc acest program *Parazitul*. Mintea umană este bolnavă din cauza acestui *Parazit* interior care îi fură energia vitală şi îi răpeşte bucuria de a trăi. *Parazitul* reprezintă toate acele convingeri care ne fac să suferim. Aceste convingeri sunt atât de puternice, încât chiar ani mai târziu, când învățăm noi concepte şi dorim să luăm propriile noastre decizii, constatăm că ele încă ne mai guvernează viața.

Uneori, copilul mic care continuă să existe în interiorul fiecăruia dintre noi iese la lumină; el este *eul nostru real*, care a rămas la vârsta de doi sau trei ani. Trăim atunci clipa prezentă şi ne distrăm, dar ceva din interiorul nostru ne trage înapoi; cineva dinlăuntrul ființei noastre nu se simte vrednic să fie fericit. O voce interioară ne spune că această stare de fericire este prea frumoasă ca să fie adevărată, că nu este bine să fii prea fericit. Toată vinovăția acumulată, toată *otrava* din corpul nostru emoțional iese atunci la iveala, încercând să ne tragă înapoi în lumea dramei.

Parazitul se răspândeşte ca o boală contagioasă, trecând de la bunicii la părinții noştri, apoi la noi, care o răspândim mai departe la copiii noştri. Noi transferăm aceste programe asupra copiilor noştri, la fel cum am dresa un câine. *Oamenii sunt animale domesticite*, iar această *domesticire* reprezintă poarta de intrare în *visul iadului*, unde continuă să trăiască în teamă. Hrana *Parazitului* sunt toate emoțiile născute din teamă. Înainte să fi fost infestați cu acest *Parazit*, ne bucuram de viață, ne jucam, eram fericiți, aşa cum numai copiii mici ştiu să fie. După ce toate aceste *gunoaie* sunt aruncate în mintea noastră, noi uităm ce este fericirea. Învățăm rapid că *noi avem dreptate* şi încercăm să-i facem pe toți ceilalți să creadă că au greşit. *Nevoia de "a avea dreptate"* este rezultatul dorinței noastre de a ne proteja imaginea pe care dorim să o proiectăm în exterior. Noi simțim nevoia să ne impunem felul de a gândi, nu numai asupra celor din jur, dar chiar şi asupra propriei noastre ființe.

Conştientizarea ne ajută să înțelegem cu uşurință de ce nu merg relațiile noastre – cu părinții, cu copiii, cu prietenii, cu partenerul de viață, inclusiv cu noi înşine. De ce nu merge relația cu noi înşine? Pentru că suntem răniți şi purtăm în noi toata acea *otravă emoțională*, căreia nu-i mai putem face față. Suntem plini de *otravă* pentru că am crescut cu o imagine a perfecțiunii care nu este reală, care nu există şi care nu este corectă.

Am văzut deja cum se creează această imagine a perfecțiunii pentru a le face pe plac altor persoane, chiar dacă acestea îşi creează propriul lor *vis personal*, care nu are nimic de-a face cu visul nostru.

Am încercat să le facem pe plac mamei şi tatălui, profesorilor, preotului, religiei, lui Dumnezeu. Dar adevărul este că din punctul lor de vedere noi nu vom fi niciodată perfecți. Această imagine a perfecțiunii ne spune cum ar trebui să fim pentru a fi buni, pentru a ne accepta pe noi înşine. Aceasta este însă cea mai mare minciună între toate, căci noi nu vom fi niciodată perfecți, şi nu ne vom ierta niciodată pentru asta.

Această imagine a perfecțiunii schimbă felul în care *visăm*. Noi învățăm să ne negăm felul de a fi şi să ne respingem. Nu vom fi niciodată suficient de buni, de corecți, de curați, de sănătoşi, dacă ne vom raporta în permanență la convingerile pe care le-am acumulat. Va există întotdeauna ceva cu care *Judecătorul* nu va fi de acord şi pentru care nu ne va ierta. Aşa se explică de ce noi ajungem să ne respingem felul de a fi, să considerăm că nu merităm să fim fericiți, să căutăm pe cineva care să abuzeze de noi, care să ne pedepsească. Imaginea perfecțiunii este responsabilă de marile auto-abuzuri la care ne supunem atât de des.

Atunci când ne respingem singuri, când ne judecăm, ne găsim vinovați şi ne pedepsim singuri, noi ajungem să credem că iubirea nu există, că nu există decât pedeapsa, suferința, judecata.

Iadul are diferite niveluri. Unii oameni sunt foarte adânc scufundați în el, în timp ce alții nu au decât un contact sporadic cu el. Există relații extrem de abuzive şi relații aproape lipsite de abuz.

Acum nu mai sunteți copil, iar dacă aveți o relație abuzivă, acest lucru se datorează faptului că acceptați abuzul, că sunteți convins că îl meritați.

Există o limită a cantității de abuz pe care sunteți dispus să o acceptați, dar nimeni nu poate abuza mai mult de dumneavoastră decât o faceți chiar dumneavoastră înşivă. Limita acestui auto-abuz este şi limita abuzului pe care îl veți accepta din partea altor persoane. Dacă cineva va abuza de dumneavoastră mai mult decât o faceți singur, veți pleca, veți fugi, veți încerca să scăpați. Dacă cineva abuzează de dumneavoastră mai puțin de această limită, probabil că veți rămâne alături de el. Doar meritați acel abuz!...

De regulă, relațiile obişnuite din *iad* includ plata pentru o nedreptate comisă; practic, este vorba de relații de răzbunare. Eu abuzez de altcineva, care simte nevoia să fie abuzat, şi el/ea abuzează de mine, care simt la rândul meu nevoia să fiu abuzat. În acest fel, echilibrul este perfect. Evident, o energie atrage după sine acelaşi tip de energie, aceeaşi vibrație.

Dacă cineva vine şi vă spune: "Sunt supus unor abuzuri atât de mari!" şi îl întrebați: "Atunci de ce mai stai acolo?", el nu va şti ce să vă răspundă.

Adevărul este că persoana respectivă are nevoie de acel abuz, căci aceasta este maniera în care se auto-pedepseşte.

Viața nu ne oferă altceva decât exact ceea ce avem nevoie. Chiar şi în *iad*, *justiţia* funcţionează impecabil. Nimeni nu este vinovat pentru patimile noastre. Am putea spune chiar că suferinţele noastre sunt un fel de dar de care ne bucurăm. Aşadar, pentru a curăța *otrava* şi pentru a vă vindeca rănile, pentru a vă accepta pe sine şi pentru a ieşi astfel din *iad* nu aveți altceva de făcut decât să deschideți ochii şi să priviți în jurul dumneavoastră.

3 OMUL CARE NU CREDEA ÎN IUBIRE

Aş dori să vă istorisesc o poveste foarte veche, despre *omul care nu credea în iubire*. Acesta era un om obişnuit, la fel ca dumneavoastră şi ca mine, dar ceea ce îl făcea să fie cu adevărat deosebit era felul său unic de a gândi: el nu credea că iubirea există.

Evident, a avut o sumedenie de experienţe în încercarea de a găsi iubirea; mai mult, i-a observat şi pe oamenii din jurul său. Şi-a petrecut o mare parte din viață căutând iubirea, dar singurul lucru pe care l-a descoperit a fost că aceasta nu există.

Oriunde se ducea eroul nostru, el le povestea oamenilor că iubirea nu este decât o invenție a poeților, un concept creat de religii pentru a-i manipula pe cei slabi, pentru a-i controla, pentru a-i face să creadă. El le spunea că iubirea nu este reală, şi deci nimeni nu o poate găsi, oricât de mult ar căuta-o.

Omul nostru avea o inteligență foarte vie şi era foarte convingător. El a citit o grămadă de cărți, s-a dus la cele mai bune universităţi şi a devenit astfel un savant reputat. Putea vorbi în orice piaţă publică, în fața a tot felul de oameni, iar logica sa era foarte puternică. El le spunea că iubirea este ca un drog, te ameţeşte şi te face să o doreşti din nou şi din nou, creându-ți o dependență de ea. Ce se întâmplă însă dacă nu-şi primeşti porţia zilnică de dragoste? La fel ca în cazul unui drog, ai nevoie de această doză zilnică.

Le mai spunea că relațiile dintre îndrăgostiţi sunt la fel ca şi cele dintre un dependent de droguri şi un vânzător de droguri. Cel care are o nevoie mai mare de iubire este precum cel dependent de droguri, iar cel care are o nevoie mai mică de iubire este precum vânzătorul de droguri. Cu cât nevoia de iubire este mai mică, cu atât mai bine poţi controla relația cu celălalt. Această dinamică a relațiilor interumane poate fi văzută cu ochiul liber, căci în orice relație există un partener care iubeşte mai mult şi un altul care nu iubeşte deloc, dar îl manipulează pe celălalt.

Unii oameni profită aşadar de pe urma altora, la fel cum un vânzător de droguri profită de pe urma toxicomanilor.

Partenerul dependent, cel care are nevoia mai mare de iubire, trăieşte tot timpul cu teama constantă că nu îşi va putea asigura următoarea doză de dragoste, adică de drog. "Ce mă voi face dacă mă va părăsi?"

Teama îl face pe dependentul de iubire foarte posesiv: "Îmi aparţine!" El devine astfel gelos şi solicitant, din cauza fricii de a nu pierde următoarea doză. Furnizorul de drog îl poate manipula cum doreşte, dându-i mai multe sau mai puţine doze, ori refuzându-i-le complet.

În acest fel, partenerul care are nevoie de iubire se va preda complet şi va fi dispus să facă orice, de teama de a nu fi abandonat.

Eroul nostru a continuat să le explice ascultătorilor de ce nu există iubirea: "Ceea ce numesc oamenii iubire nu este altceva decât o relație de teamă care are la bază controlul. Unde este respectul reciproc? Unde este iubirea pe care susţin că şi-o poartă cei doi parteneri? Nu există aşa ceva. În fața reprezentanţilor lui Dumnezeu, a rudelor şi prietenilor lor, cuplurile tinere fac tot felul de promisiuni, că vor trăi împreună, că se vor iubi şi se vor respecta reciproc, că vor fi aproape unul de celălalt, la bine şi la rău. Ei promit să se iubească şi să se respecte reciproc, şi culmea este că ei chiar cred în aceste promisiuni, menite parcă să fie încălcate. Imediat după

căsătorie, la numai o săptămână sau o lună, amândoi încep să îşi încalce promisiunile făcute.

Totul se reduce la un război al controlului, la cine reuşeşte să manipuleze pe cine. Cine va fi furnizorul de droguri şi cine toxicomanul... După numai câteva luni, respectul pe care şi l-au promis inițial cei doi a dispărut. În urma lui nu au rămas decât resentimente, *otrava emoțională*, răni reciproce, care cresc treptat, până când iubirea nu mai există deloc. Ei rămân totuşi împreună, dar numai de teama de a nu fi singuri, de frica de ceea ce vor spune ceilalți, şi chiar de teama propriilor critici şi păreri. Unde se mai poate vorbi însă de iubire?"

El le-a mai spus că a văzut multe cupluri în vârstă care au trăit împreună 30, 40 sau 50 de ani, şi care erau foarte mândre că au trăit atâta vreme împreună. Dar când vorbeau despre relația lor, tot ce spuneau era: "Am supravieţuit căsniciei". Altfel spus, unul din ei se abandonase celuilalt; de regulă, femeia era cea care ceda şi decidea să îndure suferința.

Oricum, persoana care avea voința mai puternică şi nevoi mai puţine câştiga războiul, dar unde era iubirea de care vorbeau? Partenerii din aceste cupluri se tratau reciproc ca pe nişte posesiuni. "Ea este a mea". "El este al meu".

Si astfel, eroul nostru a continuat să peroreze despre motivele pentru care nu credea că există iubire.

El le-a mai spus oamenilor: "Eu am trecut prin toate acestea. De acum înainte nu voi mai permite nimănui să îmi manipuleze mintea şi să îmi controleze viața în numele iubirii". Argumentele lui erau logice, şi el a convins multă lume prin cuvintele sale. *Iubirea nu există*.

Într-o bună zi însă, eroul nostru se plimba prin parc. El a văzut acolo, aşezată pe o bancă, o femeie frumoasă care plângea. Văzând-o cum plânge, s-a simţit curios. De aceea, s-a aşezat lângă ea şi a întrebat-o dacă poate s-o ajute cumva. Vă puteți imagina surpriza lui când ea i-a spus că plânge pentru că iubirea nu există. "Uimitor, i-a răspuns el, o femeie care crede că iubirea nu există!" Evident, a dorit să afle mai multe despre ea.

- De ce spui că iubirea nu există? a întrebat-o el.

- Ei, e o poveste lungă, i-a răspuns ea. M-am căsătorit pe când eram foarte tânără, cu toată iubirea, cu toate acele iluzii, plină de speranţă la gândul că îmi voi împărți viața cu acel bărbat. Ne-am jurat reciproc loialitate, respect şi credință, şi am întemeiat o familie.

Dar în curând totul s-a schimbat. Eu am fost soţia credincioasă, care avea grijă de copii şi de casă, în timp ce soţul meu a continuat să se ocupe de carieră.

Pentru el, imaginea şi succesul erau mai importante decât familia noastră. A încetat să mă mai respecte, la fel cum am încetat şi eu să îl mai respect pe el. Am început să ne certăm, iar la un moment dat am descoperit că nu îl mai iubesc, la fel cum nici el nu mă mai iubeşte pe mine.

Dar copiii aveau nevoie de un tată, aşa că am preferat să rămân alături de el şi să fac tot ce îmi sta în puteri ca să-l suport. Acum copiii au crescut şi au plecat. Nu mai am nici un motiv să rămân alături de el. Între noi nu există respect sau bunătate. Ştiu însă că, dacă îmi voi găsi pe altcineva, va fi la fel, căci iubirea nu există. Nu are nici un sens să caut ceva ce nu există. De aceea plâng.

Înţelegând-o perfect, el a îmbrățişat-o şi i-a spus:

- Ai dreptate: iubirea nu există. Noi căutăm iubire, ne deschidem inimile şi devenim astfel vulnerabili. În locul ei, tot ce descoperim este egoismul. Acesta ne răneşte, chiar dacă suntem convinşi că ne vom putea detaşa. Oricâte relații am avea, acelaşi lucru se petrece din nou şi din nou. De ce să ne mai obosim să căutăm iubirea?

Cei doi gândeau la fel, aşa că s-au împrietenit rapid. Între ei s-a creat o relație frumoasă. Se respectau reciproc şi nu s-au dezamăgit niciodată. Pe măsură ce relația avansa, ei deveneau din ce în ce mai fericiți împreună. Nu ştiau ce este invidia sau gelozia. Nici unul nu încerca să îl controleze pe celălalt, nu erau deloc posesivi. Relația dintre ei a continuat astfel să se aprofundeze. Le plăcea să fie împreună, căci viața li se părea mult mai amuzantă astfel. Când nu erau împreună, ceva lipsea din viața fiecăruia dintre ei.

Într-o zi, pe când era plecat din oraş, eroului nostru i-a trecut prin cap o idee absolut ciudată: "Hm, poate că ceea ce simt eu pentru ea este iubire. Dar e o senzație atât de diferită de ceea ce simţeam înainte. Nu are nimic de-a face cu ceea ce descriu poeții, nici cu ceea ce afirmă religia, căci nu mă simt deloc responsabil pentru ea. Nu iau nimic de la ea, nu simt nevoia ca ea să aibă grijă de mine, nu îmi vine să-mi vărs frustrările asupra ei pentru eşecurile mele sau pentru problemele mele personale. Petrecem atât de bine împreună. Ne bucurăm fiecare de prezența celuilalt. Eu respect felul în care gândeşte ea, felul în care simte. Nu mă simt deloc stânjenit alături de ea, nu mă agasează niciodată. Nu mă simt gelos când este cu alţi bărbați. Nu simt invidie atunci când are succes. Poate că iubirea există totuşi, dar este altceva decât ce cred oamenii".

De-abia aştepta să ajungă acasă şi să-i spună de ideea ciudată care i-a trecut prin cap. Nici nu a început însă bine să vorbească şi ea i-a luat vorba din gură:

- Ştiu exact ce vrei să spui. Mi-a trecut şi mie prin cap aceeaşi idee, cu mult timp în urma, dar nu am vrut să-ți spun, căci ştiam că nu crezi în iubire. Poate că iubirea există totuşi, dar nu este ce credeam noi că este.

Cei doi au decis să devină amanți şi să trăiască împreună, şi au rămas uimiți să constate că lucrurile nu s-au înrăutăţit în nici un fel. Au continuat să se respecte reciproc, să se sprijine unul pe celălalt, iar iubirea dintre ei a crescut continuu. Chiar şi cele mai simple lucruri le umpleau inimile de bucurie, căci erau atât de fericiți.

Inima bărbatului era atât de plină de iubirea pe care o simţea, încât într-o noapte s-a produs un mare miracol. Privea stelele şi a descoperit una care era incredibil de frumoasă, iar inima lui era atât de plină de iubire încât steaua a început să coboare şi s-a aşezat în palma lui. Apoi s-a produs un al doilea miracol: sufletul lui a fuzionat cu steaua respectivă.

Era extrem de fericit, şi de-abia aştepta să se ducă la iubita lui şi să-i dăruiască steaua, ca semn al iubirii sale pentru ea. Când el i-a dăruit însă steaua, femeia a simţit un moment de îndoială; iubirea lui era prea copleşitoare, şi atunci, steaua a căzut la pământ şi s-a spart într-un milion de cioburi.

Si uite-aşa, am ajuns iarăşi la un bărbat bătrân, care colindă lumea şi ține discursuri despre faptul ca iubirea nu există. Acasă la el, o femeie în vârstă, dar încă

frumoasă, îşi aşteaptă bărbatul şi îşi plânge amarul pentru paradisul pe care l-a ţinut pentru o clipă în mână, dar pe care l-a pierdut din cauza unei clipe de îndoială. Aceasta este povestea *celui care nu credea în iubire*.

Cine a comis greşeala? Puteți ghici? Greşeala i-a aparţinut bărbatului, care a crezut că îi poate dărui femeii fericirea lui. Steaua nu era altceva decât propria lui fericire, iar greşeala lui a fost că a renunţat la ea şi a aşezat-o în mâinile ei. Fericirea nu vine niciodată din afara noastră. El era fericit datorită iubirii care ţâşnea din inima lui. Ea era fericită datorită iubirii care ţâşnea din inima ei. Când el a făcut-o însă pe ea responsabilă pentru fericirea lui, ea a spart steaua, căci nu putea fi responsabilă pentru fericirea lui.

Indiferent cât de mult îl iubea femeia, ea nu îl putea face fericit, căci nu avea de unde să ştie ce era în mintea lui. Ea nu putea şti care erau aşteptările lui, căci nu îi cunoştea visele.

Dacă veți proceda la fel, luându-vă fericirea şi punând-o în mâinile unei alte persoane, mai devreme sau mai târziu ea se va sparge, la fel ca şi steaua din poveste. Dacă îi dăruiţi altcuiva fericirea dumneavoastră, persoana respectivă v-o poate fura. Pe de altă parte, de vreme ce fericirea se naşte în interior şi este rezultatul iubirii dumneavoastră, sunteți unicul responsabil pentru ea. Nu aveți dreptul să faceți niciodată responsabil pe altcineva pentru ea. Şi totuşi, atunci când mergem la biserică, primul lucru pe care îl facem este schimbul de inele. Noi ne punem steaua în palma celuilalt, aşteptând ca el (sau ea) să ne facă fericiți, şi invers. Nu contează cât de mult iubiți pe altcineva; nu veți putea fi niciodată cel care doreşte cealaltă persoana să fiți.

Aceasta este greşeala pe care o comit majoritatea oamenilor de la bun început. Noi ne bazăm fericirea pe celălalt. Din păcate, lucrurile nu merg în acest fel.

Noi facem tot felul de promisiuni pe care nu le putem respecta, după care ne mirăm că am eşuat.

4 CALEA IUBIRII, CALEA FRICII

Întreaga noastră viața este un vis. Noi trăim într-o fantezie şi tot ceea ce ştim despre noi înşine nu reprezintă altceva decât propriul nostru adevăr.

Adevărul nostru personal nu este şi adevărul altor persoane, lucru valabil inclusiv pentru copiii sau pentru părinții noştri. Gândiți-vă de pildă ce credeți dumneavoastră despre sine şi ce crede mama dumneavoastră. Ea afirmă că vă cunoaşte foarte bine, dar de fapt nu are nici cea mai mică idee cine sunteți.

Ştiți foarte bine acest lucru. La fel, oricât de bine v-ați cunoaşte mama, dumneavoastră nu aveți nici cea mai mică idee cine este ea de fapt. Ea are tot felul de fantezii interioare, pe care nu le-a împărtăşit niciodată, nimănui. Dumneavoastră nu aveți de unde să ştiți ce-i trece ei prin minte.

Dacă vă examinați viața şi încercați să vă amintiți ce făceaţi la vârsta de 12 sau 13 ani, veți constata că nu vă puteți aduce aminte de mai mult de 5% din propria dumneavoastră viață. Evident, vă veți aminti de lucrurile cele mai importante, cum ar fi numele pe care îl aveți, căci acesta este unul din lucrurile pe care l-ați repetat cel mai des. Sunt momente când uitați însă numele propriilor dumneavoastră copii, sau

pe cel al prietenilor apropiați. Acest lucru se explică prin faptul că viața este alcătuită din vise – un număr nesfârşit de vise care se schimbă la infinit. Visele au tendința de a se dizolva, ceea ce explică de ce uităm atât de uşor.

Orice om are un vis personal al vieții, care diferă complet de visul altor oameni. Noi visăm în funcție de convingerile pe care le avem şi ne modificăm visul în funcție de felul în care judecăm sau în care suntem victimizați. De aceea, visele unui om nu seamănă niciodată cu visele altcuiva. Într-o relație, noi putem pretinde că suntem la fel, că gândim la fel, că simțim la fel, că visăm la fel, dar acest lucru este absolut imposibil. Orice relație este alcătuită din doi visători care au vise diferite. Fiecare visător îşi visează visul în felul său propriu. De aceea, este important să acceptăm diferențele care există între doi visători, să ne respectăm reciproc visele.

Noi putem avea mii de relații simultan, dar fiecare dintre ele se stabileşte între două persoane, şi numai între două. Eu am o relație cu fiecare din prietenii mei, dar cu fiecare în parte, nu cu mai mulți simultan.

Am o relație cu fiecare din copiii mei, dar fiecare asemenea relație este diferită de celelalte. În funcție de felul în care visează doi oameni, ei creează direcția acelui vis comun pe care îl numim relație.

Orice relație pe care o avem – cu mama, cu tata, cu frații, cu prietenii – este unică, întrucât noi visăm astfel câte un mic vis comun cu fiecare din aceştia. Orice relație capătă viață din cauza celor doi parteneri.

La fel cum corpul este alcătuit din celule, visele sunt alcătuite din emoții. Există două surse principale din care provin aceste emoții: una este teama şi toate emoțiile care se nasc din teamă, iar cealaltă este iubirea şi toate emoțiile care se nasc din iubire. Noi experimentăm ambele tipuri de emoții, dar cele care predomină de regulă sunt cele izvorâte din teamă. În lumea în care trăim, relațiile normale se bazează într-o proporție de 95% pe teamă şi numai de 5% pe iubire.

Evident, acest procent mediu variază de la un om la altul, dar chiar dacă teama nu depăşeşte 60%, iar iubirea 40%, tot putem spune că avem de-a face cu o relație bazată pe teamă.

Pentru a înțelege mai bine aceste emoții, vom descrie anumite caracteristici ale fricii şi ale iubirii, pe care le-am numit "calea fricii" şi "calea iubirii". Cele doua căi sunt puncte de referință pentru a înțelege mai bine felul în care trăim. Ele reprezintă delimitări făcute pentru ca mintea logică să înțeleagă şi să poată controla deciziile pe care le luăm. Să vedem aşadar care sunt caracteristicile fricii şi ale iubirii.

Iubirea nu presupune nici un fel de obligații.

Teama este caracterizată în primul rând de obligații.

Atunci când mergem pe calea fricii, facem tot ceea ce facem pentru că trebuie să facem acest lucru, şi ne aşteptăm ca şi ceilalți oameni să facă anumite lucruri pentru că trebuie să le facă. Noi avem obligații, iar atunci când avem posibilitatea, ne opunem lor. Cu cât le opunem mai multa rezistență, cu atât mai mult suferim. Mai devreme sau mai târziu, noi încercăm să scăpăm de aceste obligații. Pe de altă parte, iubirea nu opune nici un fel de rezistență. Atunci când iubim, noi facem tot ceea ce facem pentru că dorim să facem acest lucru. Orice acțiune a noastră devine o plăcere; este ca un joc care ne amuză.

Iubirea nu are aşteptări. Teama este plină de aşteptări. Atunci când te temi, faci tot ceea ce faci pentru că te aştepţi să fii nevoit, dar te aştepţi ca şi ceilalți să facă acelaşi lucru. Aşa se explică de ce teama răneşte atât de uşor, în timp ce iubirea nu răneşte pe nimeni. Noi avem aşteptări, iar dacă acestea nu se împlinesc, ne simţim răniți – nu ni se pare drept.

Îi condamnăm pe cei din jur pentru că nu ne-au împlinit aşteptările. **Cine iubeşte nu are aşteptări.** El face ceea ce face pentru că doreşte şi nu este deranjat dacă alţi oameni nu doresc să facă la fel, căci el nu interpretează faptele altora la modul personal. Întrucât nu se aşteaptă să se întâmple ceva anume, dacă lucrul respectiv nu se întâmplă, nu se simte deranjat. Orice s-ar întâmpla, el nu suferă, căci tot ceea ce se întâmplă este în regulă pentru el. Aşa se explică de ce îndrăgostiţilor viața li se pare "în roz"; ei nu se aşteaptă ca partenerii lor să facă ceva anume şi nu simt obligații față de aceştia.

Iubirea este bazată pe respectul reciproc. Teama nu respectă pe nimeni, nici măcar pe sine. Dacă îmi pare rău pentru tine înseamnă că nu te respect, că nu te las să iei propriile tale decizii. Când eu iau deciziile în locul tău, înseamnă în mod evident că nu am încredere în tine. Lipsa respectului conduce automat la tentativa de a controla viața celuilalt. În marea majoritate a cazurilor, atunci când le spunem copiilor noştri cum să-şi ducă viața, noi facem acest lucru pentru că nu îi respectăm. Ne pare rău pentru ei şi încercăm să facem în locul lor ceea ce ar trebui să facă ei înşişi. Dacă nu ne respectăm pe noi înşine, ne va părea rău pentru noi, ni se va părea că nu suntem destul de buni ca să reuşim în această lume. Cum ne-ar putea respecta alții în aceste condiții? Atunci când spunem: "Bietul de mine, nu sunt suficient de puternic, nu sunt suficient de frumos, nu sunt suficient de inteligent, nu am cum să reuşesc", înseamnă că nu avem nici un pic de respect pentru propria noastră ființă. Auto-compătimirea se naşte din lipsa respectului de sine.

Iubirea este nemiloasă, ei nu-i pare rău pentru nimeni; în schimb, este plină de compasiune. Teama este foarte miloasă; celui care se teme îi pare rău pentru toți cei din jur. Lui îi pare rău de alții pentru că nu îi respectă, pentru că nu îi crede suficient de puternici pentru a reuşi. Pe de altă parte, iubirea respectă pe toată lumea. Cine iubeşte pe altcineva crede că acesta poate reuşi prin propriile sale forțe. El crede că acesta este suficient de puternic, de inteligent, de bun pentru a-şi stabili propriile sale decizii. Nu se grăbeşte în nici un caz să ia decizii în locul celuilalt.

Evident, dacă acesta din urmă dă greş, el îi întinde mâna, îl ajută să se ridice şi îi spune: "Continuă. Mai devreme sau mai târziu vei reuşi, sunt convins de acest lucru". Aceasta înseamnă compasiune, care nu are nimic de-a face cu mila. Compasiunea se naşte din respectul reciproc şi din iubire; mila se naşte din teamă şi din lipsă de respect.

Iubirea este complet responsabilă. Teama evită responsabilitatea, dar asta nu înseamnă că ea nu este responsabilă pentru faptele ei. Încercarea de a evita responsabilitatea este una din cele mai mari greşeli pe care le facem, căci orice acțiune are anumite consecințe. Dacă facem o anumită opțiune, noi vom obține un anumit rezultat sau o anumită reacție. Chiar dacă nu luăm nici o decizie, tot vom obține un rezultat sau o reacție. Într-un fel sau altul, noi vom ajunge să experimentăm toate consecințele propriilor noastre acțiuni şi decizii. De aceea, oamenii sunt complet

responsabili pentru acţiunile lor, chiar dacă nu doresc să fie. Chiar şi atunci când alţi oameni încearcă să plătească în locul nostru, tot vom ajunge să plătim şi noi, dar atunci vom plăti dublu. Când altcineva încearcă să fie responsabil în locul nostru, el nu face altceva decât să amplifice drama.

Iubirea este întotdeauna amabilă. Teama este întotdeauna lipsită de amabilitate. Ea ne umple de obligaţii, de aşteptări, ne învaţă să nu îi respectăm pe cei din jur, să evităm asumarea responsabilităţii şi să ne pară rău pentru alţii. Cine s-ar putea simţi bine în asemenea condiţii? Tot ceea ce se petrece în jurul nostru ne agresează, ne înfurie, ne întristează, ne face să ne simţim geloşi sau trădaţi.

Mânia nu este altceva decât o altă mască a fricii.

La fel şi tristeţea, gelozia şi celelalte emoţii care se nasc din teamă şi care creează suferinţa. Cine suferă de aceste boli nu poate fi amabil, nu poate decât cel mult să pretindă că este bun. Când nu eşti fericit, nu ai cum să te simţi bine, deci să fii bun cu alţii. În schimb, atunci când te afli pe calea iubirii, nu ai obligaţii sau aşteptări, nu-ţi pare rău pentru tine sau pentru partenerul tău, totul îţi merge bine, iar zâmbetul nu te părăseşte nici o clipă. Eşti fericit, deci te simţi bine, iar această stare se revarsă în mod natural asupra celor din jur. Iubirea este întotdeauna amabilă, iar bunătatea ei conduce la generozitate şi ajunge să deschidă toate uşile. Da, iubirea este generoasă. În schimb, teama este egoistă. Cine se teme se gândeşte întotdeauna numai la el. Egoismul închide toate uşile.

Iubirea este necondiţionată. Teama impune o mie de condiţii. Cine se află pe calea fricii iubeşte pe altcineva numai dacă acesta îl lasă să îi controleze viaţa, dacă se poartă bine cu el, dacă se suprapune cu imaginea pe care şi-a creat-o despre el. Şi cum nimeni nu se poate suprapune vreodată perfect peste imaginea creată de altcineva pentru el, acesta îl judecă, iar el se va simţi vinovat. Atunci când ne creăm o anumită imagine despre alţii iar aceştia nu corespund, noi ne simţim ruşinaţi, stânjeniţi, enervaţi, şi nu avem deloc răbdare cu ei. Este imposibil să te porţi cu adevărat frumos cu altcineva în aceste condiţii. Pe calea iubirii nu există *dacă*; iubirea nu pune condiţii. Cine iubeşte o face necondiţionat, fără justificări. Noi iubim pe altcineva aşa cum este şi îl lăsăm să fie cel (sau cea) care este. Dacă nu îmi place cum este o femeie, nu are nici un rost să stau alături de ea; cel mai bine este să îmi caut pe altcineva, care este aşa cum doresc eu să fie. Noi nu avem dreptul să încercăm să schimbăm pe nimeni, la fel cum nimeni nu are dreptul să încerce să ne schimbe pe noi.

Dacă ne vom schimba vreodată, o vom face pentru că aşa vom dori noi, pentru că ne propunem să renunţăm la suferinţă.

Cei mai mulţi oameni îşi trăiesc întreaga viaţă pe calea fricii. Ei stabilesc relaţii, dar numai pentru că aşa cred ei că trebuie. Atunci când intră într-o relaţie, ei au un milion de aşteptări, deopotrivă din partea partenerului/partenerei de cuplu şi din partea lor.

Toate dramele şi toate suferinţele relaţionale se nasc din cauza faptului că oamenii folosesc canalele de comunicaţie care existau deja înainte ca ei să se nască.

Ei se judecă şi se victimizează reciproc, se bârfesc unii pe alţii, cu prietenii sau cu alte persoane, de multe ori în locuri sordide, cum ar fi un bar. Ei îşi învrăjbesc propriile rude şi chiar se bucură de acest lucru. Acumulează astfel *otravă emoţională*,

pe care o transmit apoi copiilor lor. "Uite ce mi-a făcut taică-tău. Să nu te porți niciodată ca el. Toți bărbații sunt aşa, toate femeile sunt pe dincolo". Asta este educația pe care o dăm oamenilor pe care ar trebui să-i iubim cel mai mult, propriilor noştri copii, prietenilor noştri, partenerilor noştri de viață.

Pe calea fricii există atât de multe condiții, atâtea aşteptări şi atâtea obligații încât noi ajungem să creăm o sumedenie de reguli numai pentru a ne proteja împotriva durerii emoționale. Adevărul este că nu ar trebui să existe nici un fel de reguli. Aceste reguli afectează calitatea canalelor de comunicație dintre noi, căci cine se teme, minte. Dacă te aştepți ca eu să mă port într-un anume fel, eu mă voi simți obligat să mă port în acest fel, dar eu nu sunt aşa. Dacă mă port aşa cum sunt eu, tu te vei simți rănit, te vei înfuria pe mine. De aceea, prefer să te mint, căci mă tem de judecata ta. Mă tem că vei da vina pe mine, că o să mă condamni, că o să mă pedepseşti. Şi de fiecare dată când îți vei reaminti, mă vei pedepsi din nou şi din nou, pentru aceeaşi greşeală comisă cândva.

Nu se poate vorbi de justiție decât pe calea iubirii. Dacă faci o greşeală, plăteşti o singură dată pentru ea, şi dacă te iubeşti cu adevărat, înveți ceva din greşeala comisă. Pe calea fricii nu există dreptate.

Cine greşeşte plăteşte de o mie de ori pentru aceeaşi greşeală. El îşi pune şi partenerul/partenera de cuplu să plătească tot de o mie de ori pentru greşeala comisă. Această tactică dă naştere unui sentiment de nedreptate şi creează multe răni emoționale, care vor conduce mai devreme sau mai târziu la eşec. Oamenii fac o dramă din orice, inclusiv din lucruri absolut minore. Aceste drame reprezintă esența relațiilor specifice *iadului*, iar explicația este că ele au la bază teama.

Orice relație este alcătuită din două jumătăți.

Jumătate sunteți chiar dumneavoastră, iar cealaltă jumătate este fiul, fiica, tatăl, mama, prietenul sau partenerul/partenera dumneavoastră de cuplu. Într-o relație, nimeni nu este responsabil decât pentru propria sa jumătate, nu şi pentru cealaltă. Nu contează cât de apropiați sunteți sau cât de puternică este iubirea dumneavoastră pentru cealaltă jumătate; cert este că nu aveți cum să fiți responsabil pentru felul în care gândeşte celălalt. Nu puteți şti niciodată ce simte, ce crede, ce presupuneri face el. Practic, nu ştiți nimic despre celălalt. Acesta este adevărul. Cum procedăm însă noi? Noi ne asumăm responsabilitatea pentru cealaltă jumătate şi aşezăm astfel relația noastră pe bazele fricii, ale dramei, ale războiului controlului, adică ale *iadului*.

Războiul controlului, specific oamenilor, se datorează faptului că aceştia nu se respectă reciproc.

Adevărul este că noi nu ştim ce este iubirea. Relațiile dintre noi au la bază egoismul, nu iubirea. Singurul lucru de care avem nevoie sunt acele doze mici care ne fac să ne simțim bine. Lipsa respectului conduce la războiul controlului, căci fiecare partener se simte responsabil pentru celălalt. Eu nu te pot controla pentru că nu te respect. Mă simt responsabil pentru tine, căci orice te afectează pe tine mă va răni pe mine mai devreme sau mai târziu, şi doresc să evit durerea.

Dacă văd că tu nu eşti responsabil la rândul tău, te voi bate la cap în toate felurile posibile, astfel încât să devii responsabil, dar "responsabil" din punctul meu personal de vedere. Asta nu înseamnă că punctul meu de vedere este corect.

Asta se întâmplă atunci când mergem pe calea fricii. Lipsa respectului ne face să ne comportăm ca şi cum celălalt nu ar fi suficient de bun sau de deştept ca să-şi dea seama singur ce este bine şi ce este rău pentru el. Pornim de la premisa că celălalt nu este suficient de puternic pentru a-şi asuma singur responsabilitatea pentru propria sa persoană. Noi preluăm controlul şi spunem: "Lasă-mă pe mine să am grijă de tine", "Fă cutare lucru, sau nu fă cutare lucru". Ne reprimăm astfel jumătatea şi încercăm să preluăm controlul asupra întregii relaţii. Dacă eu preiau controlul asupra întregii relaţii, care mai este rolul tău? Nici o relaţie nu poate funcţiona în acest fel.

Dacă acceptăm rolul celeilalte jumătăţi, noi putem crea împreună şi ne putem bucura de cel mai frumos vis. Nu trebuie să uităm însă că cealaltă parte are propriile ei vise, propria ei voinţă, iar noi nu-i putem controla visele, oricât de mult am încerca. De aceea, avem o singură opţiune: putem fie să creăm un conflict, adică un război al controlului, fie să devenim un partener şi să formăm împreună o echipă. Partenerii de echipă joacă împreună jocul, nu luptă unul împotriva celuilalt.

Dacă jucăm tenis alături de un partener, noi alcătuim o echipă şi nu jucăm niciodată unul împotriva celuilalt. Chiar dacă avem maniere diferite de a juca, scopul nostru este acelaşi: acela de a ne amuza împreună, de a juca şi de a câştiga meciul. Dacă jucăm cu un partener care ne spune: "Nu, nu juca aşa, joacă cum îţi spun eu, ceea ce faci tu este greşit", va fi imposibil să ne simţim bine. Mai devreme sau mai târziu, vom renunţa să mai jucăm cu acest partener. În loc să fim o echipă, acesta doreşte să ne controleze jocul. Dacă între noi nu există conceptul de echipă, conflictul este inevitabil. Dacă veţi privi relaţia dumneavoastră de cuplu ca pe o echipă, ea se va îmbunătăţi pe loc. La fel ca într-un joc, relaţia nu presupune neapărat un învingător şi un învins.

Adevăratul scop al jocului este distracţia.

Cine merge pe calea iubirii dăruieşte mai mult decât primeşte. Evident, el se iubeşte suficient de mult pe sine pentru a nu le permite oamenilor egoişti să profite de el. Asemenea oameni nu doresc să se răzbune, dar sunt suficient de fermi de la bun început.

Ei îi spun partenerului lor: "Nu-mi place să profiţi de mine, nu suport lipsa de respect sau de amabilitate. Nu am nevoie să fiu abuzat verbal, emoţional sau fizic. Nu-mi place să te ascult înjurând tot timpul. Asta nu înseamnă că eu sunt mai bun decât tine, dar iubesc frumuseţea, îmi place să râd, să mă distrez, să iubesc. Nu sunt egoist, dar nu-mi place să am tot timpul alături o victimă. Asta nu înseamnă că nu te iubesc, dar eu nu-mi pot asuma responsabilitatea pentru visele tale. Dacă vrei să rămâi alături de mine, *Parazitului* tău îi va fi greu să reziste, căci nu am de gând să reacţionez la necazurile tale inventate".

Aceasta atitudine nu are nimic de-a face cu egoismul, ci este consecinţa firească a iubirii de sine. Egoismul, controlul şi teama sunt capabile să ruineze orice relaţie. Generozitatea, libertatea şi iubirea sunt capabile să creeze cea mai frumoasă relaţie între toate: o relaţie de iubire fără sfârşit.

Arta iubirii începe cu noi înşine. Primul pas constă în a deveni conştienţi, în a înţelege adevărul potrivit căruia fiecare om îşi visează propriul vis. Cine înţelege acest lucru, devine responsabil pentru partea sa din relaţie, adică pentru el însuşi.

Ştiind că este responsabil pentru partea sa din relaţie, el o poate controla cu uşurinţă. Nu are însă nici un rost să încerce să controleze şi cealaltă jumătate a relaţiei.

Dacă îl/o respectăm cu adevărat, noi vom înţelege că partenerul nostru/partenera noastră, sau prietenul, fiul, mama, toţi sunt pe deplin responsabili pentru jumătatea lor de relaţie. Dacă vom şti să respectăm cealaltă jumătate, relaţia noastră nu va fi niciodată caracterizată de conflicte. Noi nu vom avea parte de un război în familie sau în cuplu.

Mai departe, dacă înţelegem ce înseamnă iubirea şi ce înseamnă teama, putem deveni conştienţi de felul în care ne comunicăm visul altor persoane.

Calitatea comunicării noastre depinde de opţiunile pe care le facem în fiecare moment, de racordarea corpului nostru emoţional la vibraţia iubirii sau la vibraţia fricii. Chiar dacă ne aflăm pe calea fricii, prin simpla conştientizare a acestui lucru, noi putem să schimbăm vibraţia pe cea a iubirii. Este o opţiune personală. Conştientizarea căii pe care ne aflăm poate schimba totul.

În sfârşit, dacă înţelegem faptul că nimeni altcineva nu ne poate face să fim fericiţi decât noi înşine, şi că această fericire este rezultatul iubirii care emană din fiinţa noastră, vom putea atinge măiestria în cea mai mare artă a toltecilor, *Arta Iubirii*.

Noi putem vorbi despre iubire şi putem scrie o mie de cărţi despre ea, dar iubirea diferă pentru fiecare om în parte, căci ea trebuie mai întâi experimentată.

Iubirea nu este un concept, ci o stare de fapt, o modalitate de a acţiona. Singura cale de a atinge starea de fericire este *iubirea în acţiune*. Singura cale care conduce la suferinţă este *teama în acţiune*.

Singura cale prin care putem atinge *măiestria în iubire* este să practicăm iubirea. Nu este nevoie să o justificăm sau să o explicăm; este suficient doar să o practicăm.

Practica este cea care creează maestrul.

5 RELAŢIA PERFECTĂ

Imaginaţi-vă o relaţie perfectă. Vă aflaţi într-o stare continuă de fericire perpetuă, pentru că trăiţi alături de bărbatul ideal sau de femeia ideală. Cum aţi descrie viaţa alături de o asemenea persoană?

Ei bine, relaţia cu o asemenea persoană ar putea fi asemănată cu relaţia cu un câine. Un câine nu poate fi altceva decât un câine. Orice aţi face, el nu se va schimba. Acelaşi lucru este valabil dacă aveţi o pisică, sau un cal. Orice animal este ceea ce este.

Acceptarea acestui adevăr în relaţia cu alţi oameni este foarte importantă. Nici un om nu poate fi schimbat de către un altul. Fie îl iubim aşa cum este, fie nu. A încerca să-l schimbăm pentru a corespunde imaginii noastre personale este ca şi cum am încerca să schimbăm un câine, o pisică sau un cal. Realitatea este că orice om este cel care este, inclusiv noi înşine.

Este la fel ca în cazul dansului: fie doreşti să dansezi, fie nu. Trebuie să fii complet sincer cu tine însuţi, că nu se poate să dansezi şi să te simţi bine dacă tu nu doreşti acest lucru. Numai cine înţelege acest adevăr profund poate deveni suficient

de lucid pentru a-i vedea pe cei din jur exact aşa cum sunt, nu aşa cum doreşte el să fie.

Dacă aveți un câine sau o pisică, gândiți-vă la relația pe care o aveți cu animalul. Să luăm exemplul relației cu un câine. Animalul ştie perfect cum trebuie să se poarte cu dumneavoastră. Cum reacționați atunci când câinele greşeşte? Orice i-ați face, lui nu-i pasă, căci el vă iubeşte oricum. Câinele nu aşteaptă nimic de la dumneavoastră. Nu este ceva minunat?

Cum stau însă lucrurile cu iubita sau cu iubitul dumneavoastră, cu soțul sau cu soția? Aceştia au atât de multe aşteptări, şi în plus, se mai şi schimbă tot timpul.

Câinele este responsabil pentru jumătatea lui de relație cu omul. Când stăpânul lui ajunge acasă, câinele latră de bucurie, dă din coadă, sare pe el. El îşi joacă foarte bine rolul, iar omul ştie că este un câine perfect. Cei care îşi iubesc cu adevărat animalele îşi joacă la rândul lor perfect rolul: le hrănesc, le mângâie, se joacă cu ele. Ei îşi iubesc necondiționat animalele, aşa cum îi iubesc şi acestea pe ei. Ambele părți îşi asumă perfect partea de responsabilitate pentru relația dintre ele.

Marea majoritate a oamenilor îşi pot imagina foarte uşor un asemenea tip de relație cu un animal, dar nu şi cu un alt om. Oare de ce? Cunoaşteți pe cineva care nu este perfect? Câinele este doar un câine, şi acest lucru nu vă deranjează. Nu vă simțiți deloc responsabil pentru el, nu doriți să-l faceți să devină un alt câine. La rândul lui, el nu încearcă să facă din dumneavoastră altcineva decât sunteți, de pildă un stăpân mai bun. De ce ați încerca atunci să transformați o femeie într-o alta femeie, sau un bărbat într-un alt bărbat? De ce nu sunteți dispus să îi acceptați aşa cum sunt?

Poate că vă gândiți: "Dar ce mă fac dacă nu mă aflu alături de femeia potrivită, sau de bărbatul ideal?"

Într-adevăr, această întrebare este foarte importantă.

Evident, trebuie să alegeți femeia potrivită sau bărbatul potrivit. Dar cine poate fi partenerul potrivit? Cineva care doreşte să meargă în aceeaşi direcție cu dumneavoastră, care este compatibil cu valorile şi cu convingerile dumneavoastră, din punct de vedere emoțional, fizic, economic, spiritual.

Cum puteți şti dacă partenerul dumneavoastră este potrivit pentru dumneavoastră? Să spunem că sunteți bărbat şi că o femeie doreşte să vă aleagă ca partener de viață. Dacă ar exista o sută de femei aflate în căutarea unui bărbat, câte dintre ele ar fi dispuse să vă aleagă pe dumneavoastră? Răspunsul este simplu: nu aveți de unde să ştiți. De aceea, este necesar să explorați şi să vă asumați un anumit risc. Eu vă pot oferi un răspuns: femeia cea mai potrivită pentru dumneavoastră este femeia pe care o iubiți aşa cum este, pe care nu veți încerca să o schimbați în nici un fel. Aceasta este femeia potrivită pentru dumneavoastră. Dacă găsiți o asemenea femeie, iar ea vă răspunde cu aceeaşi atitudine, atunci sunteți un om norocos.

Sunteți bărbatul potrivit pentru ea dacă vă iubeşte exact aşa cum sunteți şi dacă nu doreşte să vă schimbe în nici un fel. Nu femeia este responsabilă pentru dumneavoastră; ea trebuie să aibă încredere că sunteți cel care pretindeți că sunteți, că proiecția dumneavoastră exterioară este identică cu adevărul dumneavoastră interior. Trebuie să fie la fel de cinstită cu dumneavoastră şi să nu proiecteze în exterior o imagine diferită de cea reală, astfel încât să descoperiți mai târziu că nu este cea care credeați inițial că este.

Cine vă iubeşte, vă iubeşte exact aşa cum sunteți.

Dacă cineva doreşte să vă schimbe, înseamnă că nu sunteți persoana pe care o doreşte. Atunci, de ce ar mai rămâne alături de dumneavoastră?

Este uşor să-ți iubeşti câinele, căci câinele nu are opinii despre tine. Câinele îşi iubeşte stăpânul necondiționat. Acest lucru este extrem de important.

Dacă partenerul dumneavoastră vă iubeşte exact aşa cum sunteți, iubirea sa seamănă cu iubirea unui câine.

Alături de el/ea, puteți fi dumneavoastră înşivă, puteți fi cel/cea care sunteți, exact aşa cum câinele este cel care este.

Atunci când un bărbat întâlneşte o femeie, imediat după "Salut", aceasta începe să-i trimită informații despre sine. Ea abia aşteaptă să-şi împărtăşească visul cu el şi îşi deschide sufletul, chiar dacă nu ştie că face acest lucru. Este atât de uşor să vezi pe cineva exact aşa cum este. Nu trebuie să vă mințiți singur. Vă puteți da seama imediat dacă persoana din fața dumneavoastră este cea pe care o doriți sau nu. Dar nu aveți dreptul să o acuzați niciodată pentru faptul că este o pisică, un câine sau un cal. Dacă vă doriți un câine, atunci de ce să vă luați o pisică? Dacă vă doriți o pisică, de ce v-ați lua o găină sau un cal?

Aşadar, înainte de toate trebuie să vă puneți întrebarea dacă ştiți exact ce fel de bărbat sau de femeie vă doriți. Ce fel de persoană vă poate trezi inima, cine se potriveşte cu dumneavoastră exact aşa cum sunteți, iubindu-vă implicit în felul în care sunteți? De ce ați căuta altceva? De ce să nu luați exact ceea ce vă doriți? De ce să pretindeți că cineva este potrivit, dacă nu este? Asta nu înseamnă că nu o iubiți, dar aveți de făcut o alegere, puteți spune da sau nu, căci vă iubiți şi pe dumneavoastră în egală măsură.

Dumneavoastră sunteți singurul responsabil pentru alegerile dumneavoastră. Dacă acestea nu sunt bine făcute, nu trebuie să vă învinovățiți. Este suficient să faceți o altă opțiune.

Să spunem că vă luați un câine, deşi vă plac pisicile. Ați vrea să dresați câinele să se comporte ca o pisică şi să spună "miau"... Ce prostie! De ce să nu vă luați direct o pisică? Asta este singura cale prin care puteți construi o relație perfectă. Mai întâi de toate trebuie să ştiți ce anume doriți, cum doriți, când doriți. Trebuie să ştiți exact care sunt nevoile corpului dumneavoastră, ale minții dumneavoastră, şi deci cine se potriveşte cu dumneavoastră.

Există milioane de femei şi de bărbați, şi fiecare dintre ei sunt unici. Unii dintre ei se vor potrivi cu dumneavoastră, alții nu. Îi puteți iubi pe toți, dar dacă doriți să stați zilnic alături de o persoană, este de preferat să alegeți pe cineva cu care aveți cât mai multe lucruri în comun. Nu este necesar ca ea să vă semene identic, dar împreună, trebuie să fiți precum o cheie într-o broască, să vă potriviți perfect.

Ca să reuşiți, este necesar să fiți cinstit cu dumneavoastră înşivă, dar şi cu cei din jur. Nu proiectați în exterior decât ceea ce simțiți că sunteți cu adevărat şi nu pretindeți că sunteți ceea ce nu sunteți.

Metaforic vorbind, este ca şi cum v-ați afla la piață: doriți să cumpărați ceva, dar doriți să vă şi vindeți pe dumneavoastră. Pentru a cumpăra, trebuie să vedeți calitatea produsului care vă interesează. Pentru a vinde, trebuie să le arătați celorlalți

cine sunteți. Nu trebuie să mințiți că marfa dumneavoastră este mai bună decât a altora; cel mai bine este să o prezentați exact aşa cum este.

Dacă vedeți marfa pe care o doriți, de ce să nu riscați? Dar dacă vedeți de la bun început că nu este ceea ce vă doriți, nu are nici un rost să plătiți pentru ea, numai pentru a vă plânge apoi: "Iubitul meu (sau iubita mea) abuzează de mine", când acest lucru era atât de evident de la bun început. Nu le atribuiți oamenilor calități care nu există. Dacă ştiți exact ce vă doriți, puteți găsi pe cineva cu care să construiți o relație la fel de ideală ca şi relația cu un câine, ba chiar mai frumoasă.

Priviți la persoana din fața dumneavoastră; nu fiți orb şi nu pretindeți că vedeți ce nu există. Nu negați ceea ce vedeți numai pentru a cumpăra o marfă care nu se potriveşte măsurii dumneavoastră. Atunci când cumpărați un obiect inutil, acesta sfârşeşte de regulă în garaj. Acelaşi lucru se petrece şi cu o relație. Pot trece ani până când învățăm această lecție dureroasă, dar este un bun început. Dacă am trecut de acest început, restul este uşor, căci atunci putem fi noi înşine.

Probabil că ați investit deja o anumită perioadă de timp într-o relație. Dacă preferați să continuați cu ea, mai aveți încă timp pentru un nou început, dacă vă veți accepta şi dacă vă veți iubi partenerul exact aşa cum este. Dar mai întâi de toate trebuie să faceți un pas înapoi, să vă acceptați şi să vă iubiți pe dumneavoastră, aşa cum sunteți. Numai acceptându-vă şi iubindu-vă pe dumneavoastră exact aşa cum sunteți vă veți putea exprima ca atare. Dumneavoastră nu puteți fi altceva decât ceea ce sunteți deja. Este absurd să pretindeți că sunteți altcineva. *Amăgirea de sine* nu poate conduce decât la eşec.

Odată ce v-ați acceptat pe dumneavoastră aşa cum sunteți, următorul pas este să vă acceptați partenerul/partenera de cuplu aşa cum este el/ea. Dacă vă decideți să rămâneți alături de o persoană, nu încercați să o schimbați în nici un fel. Lăsați-o să fie cea care este, exact ca în cazul unui câine sau al unei pisici. Ea are dreptul să fie cea care este, să fie liberă.

Dacă blocați libertatea partenerului/partenerei dumneavoastră de cuplu, vă blocați practic propria libertate, căci sunteți implicat direct. Dacă vă iubiți suficient de mult, nu veți încerca niciodată să renunțați la libertatea dumneavoastră personală.

Cunoaşteți toate posibilitățile pe care le oferă relația dumneavoastră? Explorați mai întâi aceste posibilități. Fiți dumneavoastră înşivă. Găsiți o persoana care se potriveşte cu dumneavoastră.

Asumați-vă riscul, dar fiți onest. Dacă relația merge, continuați-o. Dacă nu merge, faceți-vă marea favoare şi renunțați. Îi veți face simultan şi partenerului/partenerei dumneavoastră un mare serviciu. Lăsați-1 (sau lăsați-o) să plece. Nu fiți egoist. Lăsați-i şansa să descopere cine este cu adevărat, ce doreşte. Oferiți-vă şi dumneavoastră aceeaşi şansă. Dacă vă dați seama că nu va merge niciodată, cel mai bine este să căutați în altă parte. Dacă dumneavoastră nu vă puteți iubi partenerul/partenera de cuplu exact aşa cum este, altcineva poate că va reuşi. Nu vă pierdeți timpul, şi nu risipiți timpul partenerului/partenerei dumneavoastră. Asta înseamnă respectul.

Dacă dumneavoastră sunteți furnizorul iar partenerul dumneavoastră este cel dependent, poate că puteți fi mai fericit cu altcineva. Dacă preferați totuşi să păstrați relația, faceți tot ce vă stă în puteri pentru ca ea să meargă. Nu uitați: dumneavoastră

veți fi cel care va culege roadele semințelor pe care le semănați acum. Dacă vă veți iubi partenerul exact aşa cum este, dacă vă puteți deschide complet inima în fața sa, veți putea cunoaşte paradisul prin intermediul iubirii dumneavoastră.

Ce se poate face dacă aveți deja o pisică, dar vă doriți un câine? Puteți începe o viață nouă. Puteți rupe legăturile cu trecutul, de care oricum nu vă leagă nimic profund. Orice om se poate schimba în bine.

Un nou început poate să însemne şi *iertarea* partenerului dumneavoastră, indiferent ce greşeli a comis în trecut. Puneți aceste greşeli pe seama *importanței de sine*, a lipsei de înțelegere reciprocă.

Unul dintre dumneavoastră a fost rănit şi a dorit să se răzbune pe celălalt. Indiferent ce s-a petrecut în trecut, nu merită să ratați posibilitatea de a cunoaşte paradisul prin intermediul unei relații de cuplu. Aveți curajul să mergeți până la capăt, sau renunțați. Renunțați la trecut şi începeți fiecare nouă zi pe un nivel superior al iubirii. În acest fel, flacăra se va înteți mereu, iar iubirea dumneavoastră va creşte în fiecare zi.

Evident, nu trebuie să fiți orb. Urmăriți să înțelegeți care au fost momentele bune şi care au fost cele rele, care au fost cauzele care au stat la baza lor.

După părerea mea, dacă doi parteneri abuzează fizic sau emoțional unul de celălalt, indiferent de circumstanțe, atunci ei nu merită să rămână împreună.

Dacă momentele rele țin însă de pierderea unei slujbe, de o zi proastă la serviciu, de un accident care nu are nimic de-a face cu relația în sine, atunci nu este nici o problemă; asemenea momente proaste pot fi depăşite cu uşurință. Dacă ele se nasc însă din teamă, din lipsă de respect reciproc, din umilire sau ură, cuplul nu are nici o şansă să supraviețuiască.

Si relația cu un câine poate avea momentele ei mai bune sau mai proaste. Să spunem că ați avut o zi proastă la serviciu, sau un accident, şi ajungeți acasă, unde câinele dumneavoastră latră – fericit că vă vede – şi dă din coadă, aşteptând să fie mângâiat. Nu aveți nici un chef să vă jucați cu el, dar câinele este prezent.

Oricum, chiar dacă vede că îl ignorați, câinele nu se va supăra pe dumneavoastră, nu o va lua la modul personal. După ce se va bucura de sosirea dumneavoastră şi îşi va da seama că nu doriți să vă jucați cu el, câinele va pleca şi se va juca singur. El nu va insista ca dumneavoastră să vă simțiți fericit dacă va vedea că nu sunteți capabil să o faceți.

De multe ori, oamenii se simt înțeleşi mai bine de câinele lor decât de partenerii care doresc cu tot dinadinsul să-i facă să se simtă fericiți. Dacă nu simțiți nevoia să fiți fericit şi tot ceea ce vă doriți este un moment de linişte, nu este vina nimănui, şi în nici un caz a partenerului dumneavoastră. Poate că aveți o problemă şi simțiți nevoia să vă liniştiți. Dar tăcerea îi face pe oameni să emită o sumedenie de presupuneri: "Ce am făcut? Precis tace din cauză că l-am supărat cu ceva!" În realitate, tăcerea dumneavoastră nu are nimic de-a face cu partenerul dumneavoastră; nu este ceva personal. Dacă veți fi lăsat în pace, tensiunea va dispărea, iar dumneavoastră veți reveni la starea dumneavoastră naturală de fericire.

Cheia trebuie să se potrivească cu broasca. Dacă unul din parteneri trece printr-un moment prost sau printr-o criză emoțională, celalalt trebuie să-l lase în pace, să fie

cel care este. Relațiile caracterizate prin acest tip de respect sunt foarte diferite; ele reprezintă un mod de a fi, şi pot deveni extrem de reuşite.

Relația reprezintă o artă. Visul creat de două persoane este încă şi mai dificil de controlat decât propriul vis. Pentru ca amândoi partenerii să fie fericiți, fiecare dintre ei are datoria să-şi îndeplinească perfect rolul (jumătatea de relație). Fiecare este responsabil pentru jumătatea sa, şi fiecare jumătate are propriile sale *deşeuri*. Cel puțin, *deşeurile* dumneavoastră sunt *deşeurile* dumneavoastră. Singurul chemat să facă ordine în viața dumneavoastră şi să curețe aceste *deşeuri* sunteți dumneavoastră, nu şi partenerul dumneavoastră.

Dacă acesta încearcă să vă curețe propriile *deşeuri*, se poate alege cu capul spart.

Nimeni nu ar trebui să-şi bage nasul acolo unde nu-i fierbe oala.

Acelaşi lucru este valabil şi pentru jumătatea partenerului dumneavoastră. Ştiind că acesta are propriile sale *deşeuri*, cel mai bine este să îl lăsați să îşi facă singur ordine în viață. Respectați-i viața cu tot cu deşeurile sale. Nu ați intrat în această relație pentru a-i curăța *deşeurile* sale; el/ea trebuie să aibă singur(ă) grijă de acest lucru.

Astfel, dacă partenerul dumneavoastră vă solicita ajutorul, aveți opțiunea să-i răspundeți prin *nu*.

Aceasta nu înseamnă că nu-l acceptați sau că nu-l iubiți, ci doar că nu sunteți capabil sau că nu doriți să intrați în acest joc. Spre exemplu, dacă partenerul dumneavoastră se înfurie, îi puteți spune: "Ai tot dreptul să te înfurii, dar eu nu trebuie să mă înfurii numai pentru că te-ai înfuriat tu. Nu eu sunt cel care ți-a provocat mânia". Nu trebuie să acceptați furia partenerului dumneavoastră, dar îi puteți permite să fie furios. Nu are nici un sens să vă certați; lăsați-l să se manifeste şi să se vindece, fără să interveniți. La fel, îi puteți cere să nu intervină în propriul dumneavoastră proces de vindecare, atunci când este cazul.

Să spunem că sunteți bărbat şi că sunteți fericit; dintr-un motiv sau altul, partenera dumneavoastră nu poate fi fericită. Are probleme personale, încearcă să îşi vindece propriile răni şi se simte nefericită. O iubiți şi deci vă simțiți dator să o sprijiniți, dar acest sprijin nu trebuie să însemne să fiți şi dumneavoastră nefericit numai pentru că este ea nefericită. De altfel, acesta nu ar fi deloc un sprijin; dacă ea este nefericită şi veți deveni şi dumneavoastră nefericit, vă veți scufunda amândoi în depresie. Dacă dumneavoastră sunteți fericit, fericirea dumneavoastră i-ar putea readuce – eventual – şi ei fericirea.

În mod similar, dacă dumneavoastră sunteți nefericit şi ea este fericită, fericirea ei poate deveni un punct de sprijin pentru dumneavoastră. Lăsați-o să fie fericită, chiar de dragul dumneavoastră. Nu încercați nici o clipă să-i răpiți fericirea. Indiferent ce s-a întâmplat la serviciu, nu veniți acasă ca să vă descărcați *otrava* asupra ei. Mai bine rămâneți tăcut şi lăsați-o să înțeleagă că nu este ceva personal, că vă veți rezolva singur problema. Îi puteți chiar spune: "Continuă să fii fericită, să te joci, iar când îmi voi reveni, voi veni şi eu să mă bucur de fericirea ta. Deocamdată simt nevoia să fiu singur".

Dacă ați înțeles conceptul minții rănite, veți înțelege cu uşurință motivul pentru care relațiile amoroase sunt atât de dificile. Corpul nostru emoțional este o rană vie.

Dacă nu suntem conştienţi de rănile noastre sau de cele ale partenerului nostru, noi avem tendinţa să devenim egoişti. Rănile ne dor, iar noi simţim nevoia să ni le protejăm, chiar şi de către cei pe care îi iubim. Dacă suntem însă conştienţi de ele, putem face anumite *legăminte*. Dacă ştim că partenerul nostru are anumite răni şi dacă îl iubim, vom urmări în mod natural să nu-i atingem aceste răni. Nu îl vom sili să îşi vindece cu forţa rănile, la fel cum nici el nu ne va sili pe noi să ne vindecăm propriile răni.

Asumaţi-vă riscul şi responsabilitatea de a face un nou *legământ* cu partenerul dumneavoastră – nu un *legământ* pe care l-aţi citit într-o carte, ci unul care se potriveşte în cazul dumneavoastră. Dacă nu merge nici aşa, schimbaţi-l şi înlocuiţi-l cu un nou *legământ*.

Folosiţi-vă imaginaţia pentru a explora noi posibilităţi, pentru a crea noi *legăminte*, bazate pe respect reciproc şi pe iubire. Cheia păstrării unei relaţii bazate pe iubire, fără a deveni vreodată plictisit, constă în comunicarea născută din respect reciproc şi din preţuire. Fiţi deschis; afirmaţi-vă nevoile. Totul depinde de încrederea pe care o aveţi în sine şi în partenerul dumneavoastră.

Nu împărtăşiţi cu partenerul dumneavoastră deşeurile din viaţa dumneavoastră, ci iubirea pe care i-o purtaţi, înţelegerea şi respectul dumneavoastră.

Scopul pe care îl aveţi este să fiţi împreună din ce în ce mai fericiţi, şi el presupune o iubire din ce în ce mai mare. Trebuie să fiţi bărbatul perfect sau femeia ideală, iar partenerul/partenera dumneavoastră trebuie să fie la fel, aşa cum un câine este întotdeauna un câine perfect. Cine va extrage toate beneficiile dacă vă veţi trata partenerul cu iubire şi cu respect? Nimeni altul decât dumneavoastră.

Vindecaţi-vă propria jumătate şi veţi fi fericit.

Dacă sunteţi capabil să vă vindecaţi corpul emoţional, puteţi spune că sunteţi pregătit pentru o relaţie fără teamă, fără nevoi. Dar nu uitaţi: singura jumătate pe care o puteţi vindeca este cea care vă aparţine. Dacă vă aflaţi într-o relaţie şi operaţi cu jumătatea dumneavoastră, iar partenerul dumneavoastră lucrează la rândul lui cu propria sa jumătate, progresul va fi rapid şi uriaş. Fericirea derivă din iubire, iar dacă atât dumneavoastră cât şi partenerul dumneavoastră deveniţi canale ale iubirii, posibilităţile care vi se vor deschide în faţă vor fi infinite. Relaţia va avansa rapid şi veţi cunoaşte în curând ziua în care veţi putea rămâne alături de partenerul dumneavoastră fără vinovăţie şi fără ruşine, fără mânie şi fără tristeţe. Va fi o zi minunată, căci vă veţi deschide complet, gata să împărtăşiţi, să serviţi, să dăruiţi iubirea dumneavoastră.

Dacă v-aţi decis să alcătuiţi un cuplu, rolul dumneavoastră este numai acela de a-l iubi şi de a-l servi pe cel pe care l-aţi ales. Rolul partenerului dumneavoastră este acelaşi: de a vă iubi şi de a vă servi pe dumneavoastră. Cu fiecare sărut, cu fiecare atingere, veţi simţi amândoi că rolul fiecăruia este de a-l servi pe celalalt prin iubirea să, fără să aştepte nimic în schimb. Sexul însuşi devine minunat, dar diferit de cel pe care îl ştiaţi înainte. Sexul devine o comuniune, un abandon complet, un dans, o artă, expresia supremă a frumuseţii.

Faceţi următorul *legământ*: "Îmi placi; eşti minunat(ă) şi mă faci să mă simt atât de bine. Eu voi aduce flori, tu adu muzica. Vom dansa împreună, şi vom pluti pe

deasupra norilor". Este frumos, este romantic, este sublim. Războiul controlului a dispărut.

Relația dumneavoastră a devenit o comuniune, un serviciu reciproc. Dar nu veți putea realiza o asemenea relație decât atunci când iubirea ce v-o purtați chiar dumneavoastră înşivă va fi suficient de puternică.

6 BUCĂTĂRIA MAGICĂ

Imaginați-vă că aveți acasă o bucătărie magică, în care puteți obține pe loc orice fel de mâncăruri, din orice colț al lumii, în orice cantități. Cu o asemenea bucătărie nu mai aveți cum să vă faceți griji legate de mâncare; orice doriți apare instantaneu pe masă.

Evident, sunteți foarte generos cu mâncarea dumneavoastră, pe care o dăruiți necondiționat altor persoane, fără a aştepta nimic din partea lor. Oricine intră în casa dumneavoastră este invitat la masă, din simpla plăcere de a împărtăşi aceste alimente. În acest fel, casa dumneavoastră este întotdeauna plină cu oameni care vin să mănânce în bucătăria dumneavoastră magică.

Într-o zi, cineva bate la uşă. Este o persoană de sex opus, care a adus o pizza. Ea vi se adresează: "Hei, vezi această pizza? Am să-ți dau ție această pizza dacă mă laşi să-ți controlez viața, dacă accepți să faci tot ce voi spune eu. Nu o să-ți mai fie niciodată foame, căci eu voi aduce pizza în fiecare zi. Tot ce ai de făcut este să te porți frumos cu mine".

Vă puteți imagina reacția dumneavoastră? În bucătăria dumneavoastră puteți obține pe loc aceeaşi pizza, ba chiar una mai bună. Iar această persoană vine şi vă oferă hrană, dacă acceptați să faceți tot ce spune ea. Probabil că o să râdeți şi o să-i spuneți: "Nu, mulțumesc! Nu am nevoie de mâncarea ta. Am suficientă mâncare. Poți intra în casa mea şi poți mânca orice doreşti, iar eu nu am să-ți cer nimic în schimb. Nu voi face însă niciodată ceea ce doreşti tu să fac. Nimeni nu mă poate manipula cu ceva de mâncare",

Acum imaginați-vă exact opusul situației de mai sus. Au trecut câteva săptămâni de când nu ați mâncat.

Sunteți foarte flămând şi nu aveți nici un ban pentru a vă cumpăra de mâncare. Aceeaşi persoană vine la dumneavoastră cu o pizza şi vă spune: "Hei, ți-am adus de mâncare. singura condiție ca să primeşti această pizza este să faci ce spun eu". Pizza miroase foarte apetisant, iar foamea dumneavoastră este maximă. Vă decideți să acceptați hrana şi să faceți ce spune persoana respectivă. După ce mâncați, ea vă spune: "Dacă vrei, îți mai aduc, dar va trebui să faci tot timpul ceea ce îți cer eu".

Acum aveți de mâncare, dar s-ar putea ca mâine să nu mai aveți, aşa că acceptați să faceți tot ce vi se cere. Deveniți astfel un sclav din cauza mâncării, pentru că aveți nevoie de hrană. După o vreme începeți totuşi să aveți îndoieli: "Ce m-aş face eu fără pizza mea? Nu aş putea trăi fără această pizza. Ce se va întâmpla dacă partenerul meu va da altuia această pizza, pizza mea?"

Imaginați-vă acum că în loc de hrană, avem de-a face cu iubirea. Să spunem că în inima dumneavoastră există foarte multă iubire. Nu numai că vă iubiți pe dumneavoastră, dar iubiți întreaga lume. O iubiți atât de mult încât nu mai aveți practic nevoie de iubirea altcuiva. O răspândiți necondiționat asupra celor din jur,

fără să puneți condiții. Sunteți un milionar al iubirii, iar cineva vă bate la uşă şi vă spune: "Hei, ți-am adus nişte iubire. Poți avea iubirea mea, dar numai dacă vei face ceea ce îți voi spune eu".

Dacă sunteți deja plin de iubire, care va fi reacția dumneavoastră? Probabil veți râde şi îi veți răspunde: "Mulțumesc, dar nu am nevoie de iubirea ta. Inima mea e plină deja de iubire, chiar mai mare şi mai multă decât a ta, iar eu îmi dăruiesc iubirea necondiționat".

Dar ce se întâmplă dacă dumneavoastră tânjiți după iubire, dacă inima dumneavoastră este complet goală, iar altcineva vine şi vă spune: "Vrei puțină iubire? Uite, îți ofer eu nişte iubire, dar numai dacă accepți să faci ceea ce îți spun eu"? Dacă tânjiți cu adevărat după iubire, şi dacă apucați să gustați puțin din iubirea altuia, atunci veți fi dispus să faceți orice pentru acea iubire. Unii oameni sunt atât de goi încât sunt dispuşi să-şi vândă chiar sufletul pentru puțină atenție.

Inima omului este la fel ca bucătăria magică din metafora de la începutul acestui capitol. Dacă vă veți deschide inima, veți avea la dispoziție întreaga iubire de care aveți nevoie. Nu are nici un sens să colindați întreaga lume cerşind după iubirea altora: "Vă rog, vrea cineva să mă iubească şi pe mine? Vă implor, mă simt atât de singur. Nu sunt suficient de bun pentru a fi iubit. Simt nevoia să mă iubească cineva, ca să îmi dovedesc că sunt vrednic de a fi iubit". Iubirea există deja în interiorul fiecăruia dintre noi, dar noi nu o vedem.

Nu vedeți ce dramă creează oamenii atunci când sunt convinşi că nu dispun de iubire? Tânjesc atât de mult după puțină iubire încât atunci când apucă să guste puțin din iubirea altcuiva, ei devin dependenți, creându-şi astfel o nevoie uriaşă. Devin obsedați de iubire. Atunci se produce marea dramă: "Ce o să mă fac dacă el/ea mă va părăsi? Cum am să pot trăi fără el/ea?" Ei nu pot trăi fără furnizorul de droguri, fără doza lor zilnică. Fiind atât de înfometați, ei sunt dispuşi să-i lase pe alții să le controleze viața numai pentru acea doză minusculă. Acceptă ce le spun ceilalți să facă şi să nu facă, cum să se îmbrace şi cum să nu se îmbrace, cum să se comporte şi cum să nu se comporte, ce să creadă şi ce să nu creadă. "Te voi iubi dacă o să te comporți în acest fel. Te voi iubi dacă mă vei lăsa să îți controlez viața. Te voi iubi numai dacă vei fi bun cu mine. În caz contrar, poți să-ti iei adio de la iubirea mea".

Drama oamenilor este că ei nu ştiu că în inima lor există o bucătărie magică. Toată această suferință a început cu mult timp în urmă, când noi ne-am închis inima şi am uitat de iubirea care există în ea. La un moment dat din viața noastră, noi am început să ne temem de iubire, convinşi că iubirea nu este dreaptă, că noi am iubit pe alții mai mult decât ne-au iubit ei pe noi, că iubirea răneşte. Am încercat să fim buni cu alții, să îi iubim, dar am eşuat. Am avut două sau trei relații, dar ne-am ales de fiecare dată cu inima rănită, aşa că ne vine greu să ne mai asumăm încă o dată riscul.

Noi ne criticăm atât de mult, încât nu este de mirare că în inima noastră nu mai există loc pentru iubirea de sine. Iar dacă nu reuşim să ne iubim nici măcar pe noi înşine, cum am putea să ne împărtăşim iubirea cu alții?

Atunci când intră într-o relație, oamenii devin egoişti, pentru că sunt posesivi. Lor li se pare că întreaga lume se învârte în jurul lor. Ei sunt atât de egoişti încât şi-ar dori ca persoana cu care îşi împart viața să simtă aceeaşi nevoie de iubire ca şi ei.

Oamenii îşi doresc pe cineva "care să aibă nevoie de ei", pentru a-şi justifica propria existenţă, pentru a avea un motiv să continue să trăiască. Ei cred că ceea ce caută este iubirea, dar în realitate ei caută pe "cineva care să aibă nevoie de ei", pe care să-l controleze şi să-l manipuleze.

Războiul controlului care caracterizează relaţiile dintre oameni se datorează felului în care au fost crescuţi şi îndoctrinaţi, în care au fost educaţi de mici să concureze unii cu ceilalţi pentru controlul atenţiei celor din jur. Ceea ce ei numesc iubire – cineva care să aibă nevoie de mine, cineva căruia să-i pese de mine – nu este de fapt iubire, ci egoism curat. Cum ar putea să meargă o relaţie bazată pe egoism? Este imposibil, căci egoismul este contrariul iubirii. Ambii parteneri sunt însetaţi de iubire. Ei gustă o picătură din această iubire în relaţiile lor sexuale, după care devin dependenţi de ea, pentru că şi-o doresc prea mult. Dar egoismul naşte critici, temeri, vinovăţie, drame...

De aceea, mulţi oameni îşi îndreaptă atenţia către sfaturile altora. Au apărut atâtea cărţi despre iubire şi despre sexualitate, dar marea lor majoritate ar putea fi intitulate: "Cum să fii egoist şi să îţi împlineşti nevoile sexuale". Intenţia lor este bună, dar unde este iubirea?

Nici una din aceste cărţi nu te învaţă cum să iubeşti.

De altfel, iubirea nici nu poate fi învăţată. Ea există deja în genele noastre, ţine de natura noastră. Singurele lucruri care pot fi învăţate sunt invenţiile oamenilor din această lume a iluziei. Ei caută iubirea în exterior, deşi sunt scăldaţi în iubire. Iubirea este pretutindeni, dar ei nu au ochi pentru ea. Corpul lor emoţional a uitat frecvenţa iubirii.

Oamenii se tem atât de mult să iubească pentru că iubirea nu le oferă nici o siguranţă. Teama de a fi respinşi îi înspăimântă de moarte. Ei preferă să pretindă că sunt ceea ce nu sunt, aşteptând de la partenerii lor să-i accepte, deşi sunt incapabili să se accepte chiar ei înşişi. Problema noastră nu este că suntem respinşi de un partener, ci că ne respingem singuri, pentru că nu suntem suficient de buni, pentru că asta credem noi despre noi înşine.

Auto-respingerea este principala problemă. Noi nu suntem niciodată suficient de buni pentru noi înşine, şi nici nu avem cum, căci totul porneşte de la o înţelegere greşită a conceptului de perfecţiune.

Acesta este un concept fals. El nu este nici măcar real, dar majoritatea oamenilor continuă să creadă în el.

Considerând că sunt imperfecţi, ei ajung să se respingă pe sine, iar nivelul de auto-respingere depinde numai de gradul în care au reuşit adulţii să le macine integritatea în copilăria lor.

După *domesticire*, nimeni nu mai poate fi suficient de bun pentru ceilalţi. Oamenii nu se mai simt suficient de buni nici măcar pentru ei înşişi, căci marele *Judecător* este tot timpul prezent, reamintindu-le că nu sunt perfecţi. Aşa cum spuneam într-un capitol anterior, omul nu se poate ierta niciodată pentru că nu este ceea ce doreşte el să fie, şi de aici se nasc toate problemele. Dacă el ar renunţa la această problemă falsă, ar putea avea grijă de jumătatea lui de relaţie, fără să se mai preocupe de cealaltă jumătate.

Dacă îi spui unei alte persoane că o iubeşti, iar ea îţi răspunde că nu te iubeşte, este acesta un motiv să suferi? Faptul că altcineva te respinge nu reprezintă un motiv să te respingi şi tu însuţi. Chiar dacă cineva nu te iubeşte, te va iubi cu siguranţă altcineva. Există întotdeauna altcineva care să te iubească. Şi este mult mai bine să fii cu cineva care doreşte să fie cu tine decât cu cineva care este nevoit să stea cu tine.

Cel mai bine este să vă focalizaţi asupra relaţiei supreme pe care o puteţi avea: relaţia cu dumneavoastră înşivă. Această relaţie nu are nimic de-a face cu egoismul, ci cu *iubirea de sine*. Cele două concepte sunt departe de a fi sinonime. Egoismul se naşte acolo unde nu există iubire. *Cine se iubeşte pe sine*, este capabil să îşi reverse iubirea şi asupra altora.

Numai asemenea oameni pot intra într-o relaţie adevărată, căci ei nu fac acest lucru pentru că simt nevoia să fie iubiţi, ci pentru că doresc să facă această opţiune. Când îşi aleg un partener de cuplu, ei îl privesc obiectiv şi văd imediat cu cine au de-a face.

Având suficientă iubire, ei nu au nevoie de iubirea partenerului lor, şi deci nu mai trebuie să se amăgească.

Asemenea oameni sunt compleţi. Iubirea emană din ei, aşa că nu mai simt nevoia să vâneze iubire datorită fricii de singurătate. Cine pluteşte în oceanul iubirii se simte la fel de bine singur sau în compania altora. Ei sunt fericiţi atunci când sunt singuri, dar găsesc la fel de amuzant să îşi împărtăşească fericirea cu alţii.

Cine iubeşte şi doreşte să stea împreună cu altcineva numai pentru a fi gelos, pentru a-l controla sau pentru a fi controlat? O asemenea relaţie nu are nimic plăcut sau amuzant. Dacă e vorba să fii criticat şi judecat tot timpul, să te simţi prost, mai bine renunţi din start. Decât să suferi, mai bine să fii singur. De ce caută oamenii relaţii de cuplu? Pentru a trăi o dramă, pentru a se poseda reciproc, pentru a se pedepsi, pentru a fi salvaţi de la singurătate? Să fie acesta motivul? Evident, toate aceste motive fac parte dintre opţiunile noastre, dar ce anume căutăm de fapt?

Copiii cu vârste de 5, 6 sau 7 ani sunt atraşi de alţi copii, pentru că le place să se joace, le place să se amuze reciproc. Ei nu îşi pierd timpul cu alţi copii pentru că nu doresc să se certe sau să sufere. Asta nu înseamnă că nu se poate întâmpla şi aşa ceva, dar certurile copiilor nu durează niciodată prea mult. Apoi ei continuă să se joace. Când se plictisesc, ei schimbă jocul pe care îl joacă, îi schimbă regulile, dar continuă să exploreze.

Dacă intraţi într-o relaţie pentru a suferi o dramă personală, pentru a fi gelos, pentru a fi posesiv, pentru a-i controla viaţa partenerului, înseamnă că nu doriţi plăcerea de a fi în cuplu, ci durerea, iar ceea ce veţi găsi este exact ceea ce căutaţi. Dacă intraţi într-o relaţie din egoism, aşteptându-vă ca partenerul pe care l-aţi ales să vă facă fericit, puteţi fi convins că acest lucru nu se va întâmpla, iar vina nu îi va aparţine partenerului dumneavoastră, ci dumneavoastră.

Atunci când intrăm într-o relaţie, nu neapărat de cuplu, noi facem acest lucru pentru că dorim să împărtăşim anumite sentimente, să ne amuzăm, să ne simţim bine, să nu ne plictisim. Ne căutăm un partener pentru că dorim să ne jucăm, să fim fericiţi şi să ne bucurăm de ceea ce suntem. Nu ne alegem în nici un caz partenerul numai pentru a-l împovăra cu *deşeurile* noastre, cu gelozia, mânia şi egoismul nostru, şi asta în condiţiile în care susţinem că îl iubim. Cum poţi să-i spui cuiva: "Te iubesc",

numai pentru a abuza apoi de el, umilindu-l cu lipsa ta de respect? Oricât de mult ți-ai susține iubirea, este greu să te creadă cineva! Atunci când iubeşti cu adevărat, îi doreşti întotdeauna ființei iubite tot ce este mai bun în lume. De ce să-ți verşi *otrava* asupra propriilor tăi copii? De ce să abuzezi de ei numai pentru că tu eşti plin de temeri şi de *otravă emoțională*? De ce să-ți condamni părinții pentru propriile tale deşeuri?

Oamenii învață de mici să fie egoişti şi să-şi blocheze inimile. Ei tânjesc după iubire, dar nu realizează că secretul acesteia este *bucătăria magică* din inimile lor. Deschideți-vă inima! Deschideți *bucătăria magică* şi nu mai colindați lumea cerşind iubire. Toată iubirea de care aveți nevoie există deja în inima dumneavoastră. Inima omului are capacitatea de a emana oricât de multă iubire, putând să acopere cu ea întreaga lume, dacă doreşte. Dăruiți-vă necondiționat iubirea; fiți generos cu iubirea dumneavoastră, căci aveți în inimă *bucătăria magică*.

În acest fel, toți acei oameni care tânjesc după iubire vor dori să stea alături de dumneavoastră, pentru a se bucura de iubirea dumneavoastră.

Fericirea se naşte din iubire, iar iubirea se naşte chiar din inima omului. Dacă veți fi generos cu iubirea dumneavoastră, toată lumea se va grăbi să vă răspundă cu aceeaşi monedă. Cine este generos nu poate fi singur. Cine este egoist va fi întotdeauna singur, fără ca altcineva decât el însuşi să fie de vină.

Generozitatea deschide toate porțile; egoismul le închide.

Egoismul se naşte din sărăcia inimii, din convingerea că iubirea nu este suficientă pentru toți.

Oamenii devin egoişti din convingerea greşită că mâine nu vor mai avea suficientă pizza ca să mănânce.

Cine înțelege însă că în inima lui există o *bucătărie magică* va fi întotdeauna generos, iar iubirea lui va fi necondiționată.

7 MAESTRUL DIN VIS

Orice relație poate fi vindecată, orice relație poate deveni minunată, dar procesul de vindecare nu poate începe decât cu noi înşine. Este nevoie să avem curajul să ne folosim de adevăr, să fim absolut cinstiți cu noi înşine. Chiar dacă nu putem fi cinstiți cu tot restul lumii, este important să fim cinstiți măcar cu noi înşine. Chiar dacă nu putem controla tot ce se întâmplă în jurul nostru, putem face cel puțin efortul de a ne controla propriile reacții. Aceste reacții controlează visul vieții noastre, visul nostru personal.

Ele sunt cauzele fericirii sau nefericirii noastre.

Reacțiile noastre sunt cheia unei vieți împlinite sau nu. Dacă putem învăța să ne controlăm reacțiile, ne vom putea schimba obişnuințele, iar apoi întreaga viață.

Noi suntem singurii responsabili pentru consecințele faptelor, gândurilor, sentimentelor şi cuvintelor noastre. Nu întotdeauna ne dăm seama ce cauze au stat la baza acestor consecințe – ce emoții, ce gânduri precise –, dar este limpede că suferim sau ne bucurăm ca urmare a unor atitudini personale.

Visul personal poate fi controlat prin opțiunile pe care le facem. Noi suntem singurii în măsură să ne dăm seama dacă ne plac sau nu consecințele acestor opțiuni.

Dacă ne bucurăm de ele, este limpede că putem continua să facem ce am făcut şi până acum.

Totul este perfect. Dacă nu ne place însă ce se întâmplă în propria noastră viață, dacă nu ne bucurăm de visul nostru, atunci merită să încercăm să ne dăm seama care sunt cauzele care au provocat aceste consecințe. Aceasta este calea prin care visul poate fi transformat.

Viața este manifestarea visului dumneavoastră personal. Dumneavoastră puteți transforma programul visului dumneavoastră personal, puteți deveni un *maestru al viselor*. Un *maestru al viselor* face din viața sa *o capodoperă*. Controlul viselor înseamnă însă o mare provocare, căci oamenii sunt de regulă sclavii viselor lor. De vină este felul în care învățăm să visăm. Cu toate convingerile pe care le avem, potrivit cărora nu putem face nimic, este greu să scăpăm de *Visul Fricii*. Pentru a ne trezi din acest *Vis*, este necesar să începem prin a-l controla.

Aşa au creat toltecii *Arta Transformării*, pentru a se elibera de vechiul *Vis* şi pentru a crea un nou vis, în care totul devine posibil, inclusiv ieşirea definitivă din *Vis*. Ei împart oamenii care practică *Arta Transformării* în două categorii: *Visătorii* şi *Vânătorii*.

Visătorii ştiu că visul este doar o iluzie, dar continuă să se joace în această lume a iluziei, ştiind că este o iluzie. *Vânătorii* sunt precum un tigru sau precum un jaguar, ei stau la pândă şi îşi controlează fiecare acțiune şi fiecare reacție.

Auto-controlul este necesar în fiecare clipă.

Este nevoie de mult timp şi de mult curaj pentru a atinge măiestria în arta auto-controlului, căci este mult mai uşor să interpretăm totul la modul personal şi să reacționăm aşa cum o facem de regulă. Acest mod de viață ne conduce însă la numeroase greşeli, la foarte multă suferință şi durere, căci reacțiile noastre nu fac altceva decât să genereze mai multă *otravă emoțională* şi să amplifice drama noastră personală.

Dacă vă veți controla reacțiile, veți descoperi că foarte curând veți putea vedea, percepând lucrurile exact aşa cum sunt. În mod normal, mintea percepe lucrurile aşa cum sunt, dar din cauza felului în care am fost programați, a numeroaselor convingeri pe care le-am achiziționat în timp, noi interpretăm tot ceea ce percepem, dar mai ales ceea ce vedem.

Există o mare diferență între viziunea oamenilor prinşi în magia *Visului* şi arta de a vedea obiectiv realitatea, exact aşa cum este ea. Diferența rezultă din felul în care reacționează corpul nostru emoțional în fața realității percepute. Spre exemplu, dacă mergeți pe stradă şi un necunoscut vă spune: "Eşti un prost", după care merge mai departe, dumneavoastră puteți percepe foarte diferit acest lucru. Puteți accepta imediat cuvintele necunoscutului, gândindu-vă: "Da, cred şi eu că sunt foarte prost", sau vă puteți înfuria.

Vă puteți simți umilit, sau puteți pur şi simplu să ignorați cuvintele acestuia.

Adevărul este că persoana respectivă era măcinată de propria sa *otravă emoțională* şi v-a spus ce v-a spus numai pentru că ați fost prima persoană care i-ați ieşit în cale. De fapt, *otrava* lui nu avea nimic de-a face cu dumneavoastră. Nu era o poveste personală. Dacă puteți înțelege acest adevăr, nu reacționați în nici un fel.

Puteți foarte bine să vă gândiți: "Bietul om! Probabil că suferă foarte mult, dacă mi-a putut spune aşa ceva!", dar nu luați cuvintele sale la modul personal. Acesta este doar un exemplu, dar principiul poate fi aplicat la aproape tot ceea ce se întâmplă, în fiecare moment. Noi avem un *ego* mititel, care interpretează întreaga realitate din jurul lui ca şi cum l-ar afecta direct, lucru care îl conduce la reacții exagerate. Noi nu înțelegem ce se petrece cu adevărat în jurul nostru pentru că reacționăm imediat şi transformăm astfel evenimentele într-o parte din visul nostru.

Reacțiile noastre se nasc din convingerile înrădăcinate adânc în subconştientul nostru. Noi am repetat de o mie de ori aceste reacții, aşa că au devenit o rutină pentru noi. Ne-am condiționat astfel să reacționăm într-un anume fel. Tocmai în asta constă provocarea: în a ne schimba reacțiile normale, rutinele zilnice, în a ne asuma riscuri şi în a face alegeri diferite. În cazul în care consecințele nu sunt cele dorite, putem face noi schimbări în viața noastră, mereu şi mereu, până când ajungem la rezultatul dorit.

Spuneam mai devreme că existența *Parazitului*, adică a *Judecătorului*, *Victimei* şi *sistemului nostru de Convingeri*, nu reprezintă opțiunea noastră. Dacă ne dăm seama că nu am avut nici o şansă atunci când am fost infestați cu el, că nu am ales personal această cale, că totul nu este decât un vis, atunci putem regăsi ceva foarte important, ceva ce am pierdut de mult şi pe care religiile îl numesc "liberul arbitru". Toate religiile afirmă că atunci când l-a creat pe om, Dumnezeu i-a dat liberul arbitru. Acest lucru este adevărat, dar *Visul* ne-a răpit acest liber arbitru şi l-a păstrat pentru el, căci *Visul* controlează voința majorității oamenilor.

Există oameni care spun: "Doresc să mă schimb. Doresc cu adevărat să mă schimb. Nu există nici un motiv să fiu atât de sărac. Sunt un om inteligent. Merit o viață mai bună, merit să câştig mult mai mulți bani".

Ei ştiu foarte bine toate aceste lucruri, dar ce fac mai departe? Se duc şi dau drumul la televizor, pierzând ore întregi în fața lui... Ce voință au aceşti oameni?

Atunci când conştientizăm un aspect, avem posibilitatea de a alege. Dacă ne-am păstra în permanență această stare de conştientizare, noi ne-am putea schimba rutinele, reacțiile noastre obişnuite, şi chiar întreaga viață. Conştientizarea este procesul prin care ne putem regăsi liberul arbitru. Dacă dispunem din nou de liberul arbitru, noi putem opta în fiecare moment pentru a ne reaminti cine suntem. Chiar dacă mai uităm din când în când, putem face din nou şi din nou aceeaşi opțiune, dar numai dacă suntem conştienți.

Dacă nu suntem conştienți, nu avem posibilitatea de a opta.

A deveni conştient înseamnă a deveni responsabil pentru propria viață. Noi nu suntem responsabili pentru ceea ce se petrece în restul lumii. Nu suntem responsabili decât pentru noi înşine. Nu noi am creat lumea aşa cum este; ea era deja aşa atunci când ne-am născut noi. Noi nu ne-am născut cu marea misiune de a salva lumea, de a schimba societatea, ceea ce nu înseamnă că nu ne-am născut cu o mare misiune.

Adevărata misiune pe care o avem în viață este aceea de a deveni fericiți. Pentru a putea deveni fericiți, noi trebuie să ne privim în față convingerile, felul în care ne judecăm şi ne victimizăm singuri, renunțând la acest mod de viață.

Trebuie să fim foarte cinstiți cu noi înşine în legătură cu fericirea noastră. Cei care spun în dreapta şi în stânga: "Priviți-mă. Sunt un adevărat succes, am tot ce-mi

doresc, sunt atât de fericit", dar în realitate îşi displac propria persoană, nu fac altceva decât să proiecteze în exterior un fals sentiment al fericirii.

Noi putem avea totul, dar mai întâi trebuie să avem curajul să ne deschidem ochii, să descoperim adevărul, să vedem lucrurile exact aşa cum sunt.

Oamenii sunt atât de orbi, dar numai pentru că nu doresc să vadă. Să luăm un exemplu.

Să spunem că o tânără femeie întâlneşte un bărbat, faţă de care simte o atracţie puternică.

Hormonii ei o iau razna, iar ea simte că nu mai poate trăi fără el. Toate prietenele ei văd imediat ce fel de om este respectivul: dependent de droguri, şomer etc. Are toate însuşirile care le fac pe femei să sufere atât de mult. Numai ea îl vede altfel: este frumos, înalt, puternic, fermecător. Ea îşi creează o imagine despre bărbatul respectiv şi neagă tot ceea ce nu doreşte să vadă. Se amăgeşte singură. În orbirea ei, ea vrea să creadă cu tot dinadinsul că relaţia ei cu el va merge. Prietenele ei încearcă să o avertizeze: "Bine, dar este dependent de droguri, este un beţiv, este şomer", dar ea le răspunde: "Da, dar iubirea mea îl va schimba".

Evident, părinţii fetei îl detestă de la bun început pe alesul acesteia. Ei sunt îngrijoraţi pentru fata lor, căci îşi dau imediat seama încotro se îndreaptă. Îi spun: "Nu este bun pentru tine". Dar fata le răspunde: "M-am săturat să îmi spuneţi voi ce să fac cu viaţa mea". Ea se împotriveşte sfaturilor primite de la mama si de la tatăl ei şi îşi urmează calea hormonilor, continuând să se amăgească şi să îşi justifice alegerile: "Este viaţa mea şi fac ce vreau cu ea".

Câteva luni mai târziu, relaţia ei cu bărbatul respectiv o readuce cu picioarele pe pământ. Adevărul începe să iasă la lumină, iar ea îl acuză pe bărbat pentru ceea ce a refuzat singură să vadă. Nici unul nu îl respectă pe celălalt, se abuzează reciproc, dar acum este în joc orgoliul ei. Cum s-ar putea întoarce acasă, când ar trebui să recunoască faptul că mama şi tata au avut dreptate? Acest lucru le-ar da prea mare satisfacţie. Oare cât timp îi va mai trebui acestei femei să-şi înveţe lecţia? Cât de puţin se iubeşte pe sine?

Care este limita auto-abuzului în cazul ei?

Toate suferinţele noastre apar din cauza faptului că noi nu dorim să vedem, deşi lucrurile se desfăşoară atât de clar în faţa ochilor noştri. Atunci când cunoaştem pe cineva care poartă o mască, încercând să pară mai bun decât este în faţa noastră, el nu ne poate păcăli cu lipsa lui de iubire şi de respect. Dar noi nu dorim să vedem şi nu dorim să auzim nimic din ceea ce este real. Aşa se explică cuvintele profetului:

"Nu există orb mai mare decât cel care nu vrea să vadă. Nu există surd mai mare decât cel care nu vrea să audă, şi nu există nebun mai mare decât cel care nu vrea să înţeleagă".

Oamenii sunt îngrozitor de orbi, dar plătesc un preţ mare pentru orbirea lor. Dacă şi-ar deschide ochii şi ar vedea viaţa aşa cum este, ei ar putea evita foarte multă durere emoţională. Asta nu înseamnă că riscurile dispar cu desăvârşire. Suntem vii şi deci trebuie să ne asumăm riscuri. Şi chiar dacă eşuăm, ce contează?

Cui îi pasă? Nu are nici cea mai mică importanţă.

Învăţăm din greşeala noastră şi ne continuăm drumul, fără prejudecăţi.

Judecata de sine nu este necesară, la fel cum nu este necesară nici auto-acuzarea şi vinovăția. Trebuie doar să ne acceptăm propriul adevăr şi să ne dorim un nou început. Dacă ne putem vedea aşa cum suntem, am făcut deja primul pas către acceptarea de sine, către oprirea auto-respingerii. Odată ce am ajuns să ne acceptăm aşa cum suntem, lucrurile pot începe să se schimbe, dar numai din acest punct mai departe.

Orice om are preţul lui, şi *Viața* respectă această valoare. Ea nu se măsoară însă în dolari sau în aur; se măsoară în iubire. Mai mult, se măsoară în *iubirea de sine*. Acesta este prețul dumneavoastră, măsura în care *vă iubiți pe sine*, iar *Viața* respectă acest preț.

Prețul celui care se iubeşte pe sine este foarte mare, ceea ce înseamnă că toleranța sa față de abuzurile comise asupra sa este foarte mică. Asemenea oameni se respectă pe sine.

Ei se plac aşa cum sunt, iar acest lucru le sporeşte prețul. Dacă sunt anumite aspecte legate de sine care le displac, prețul coboară.

Uneori, auto-condamnarea este atât de puternică încât oamenii simt nevoia să se umilească numai pentru a se putea accepta. Dacă nu-ți place o persoană, nu ai decât să pleci de lângă ea. Dacă nu-ți place un grup de persoane, nu ai decât să pleci din acel grup.

Dacă nu te placi pe tine însuți nu ai însă unde să pleci.

Singura posibilitate care îți mai rămâne este să te reduci la tăcere, să te refugiezi într-un alt plan mental.

Pe unii îi ajută alcoolul. Pe alții drogurile. Unii preferă să mănânce încontinuu, numai să uite de sine. Auto-abuzarea poate lua apoi forme din ce în ce mai rele.

Există oameni care se urăsc cu adevărat. Ei sunt auto-distructivi şi se omoară încetul cu încetul, căci nu au curajul să se sinucidă rapid.

Dacă veți observa pe cineva auto-distructiv, veți remarca faptul că el are tendința de a atrage oameni la fel că el. Ce putem face dacă nu ne plăcem aşa cum suntem? Unii îşi îneacă amarul în alcool, pentru a uita de suferință. Alcoolul este o scuză bună. Şi unde este cel mai uşor să facem acest lucru? Într-un bar. Pe cine găsim acolo? Alți oameni la fel ca noi, care încearcă să se evite pe sine, amețindu-se. Ne îmbătăm împreună, începem să vorbim despre suferințele noastre şi ne înțelegem cât se poate de bine. Începe chiar să ne placă această stare. Ne înțelegem reciproc, căci rezonăm pe aceeaşi frecvență. Şi noi şi ceilalți suntem auto-distructivi.

Ne putem chiar găsi o pereche de acest fel. Ne vom răni reciproc, dar vom crea o relație perfectă pentru *iadul* pe care îl cultivăm.

Ce se întâmplă însă dacă ne schimbăm? Să spunem că dintr-un motiv sau altul nu mai simțim nevoia să bem alcool. Ne simțim bine cu noi înşine, si chiar ne bucurăm de prezența noastră. Am renunțat la alcool, dar nu şi la prietenii noştri, care continuă să bea. Ei se îmbată, devin astfel ceva mai fericiți, dar noi ne dăm seama că fericirea lor nu este reală. Ceea ce ei numesc fericire nu este decât o revoltă împotriva durerii lor emoționale. Ei sunt atât de răniți în "fericirea" lor încât ajung să se distreze rănindu-i pe alții sau pe ei înşişi.

Simțim acum că nu ne mai potrivim în acest cerc, iar amicii noştri ne resping la rândul lor, căci îşi dau seama că nu mai suntem la fel ca ei. "Îmi dau seama că mă

respingi, căci văd că nu mai bei cu mine, nu te mai droghezi împreună cu mine". A sosit momentul să facem o alegere: putem să ne întoarcem de unde am plecat, sau putem să ne ridicăm pe un alt nivel de frecvență, întâlnind acolo oameni care se acceptă pe sine, aşa cum facem noi. Pătrundem practic astfel într-o altă lume, într-o altă realitate, care are alte reguli, inclusiv pentru relații, şi în care nu vom mai fi niciodată dispuşi să acceptăm abuzurile altora.

8 SEXUL: CEL MAI MARE DEMON DIN *IAD*

Dacă am scoate oamenii din creație, din univers, am constata că întreaga creație – stelele, luna, plantele, animalele, toată lumea – este perfectă aşa cum este.

Viața nu are nevoie de justificări sau de judecăți; fără noi, ea ar continua să îşi ducă existența exact aşa cum este. Dacă reintroducem oamenii în acest tablou, dar le luăm capacitatea de a judeca, am constata că aceştia sunt la fel ca restul naturii. Nimeni nu ar fi bun sau rău, cinstit sau necinstit; fiecare ar fi exact cel care este.

Visul Planetei ne face să ne dorim să justificăm tot ceea ce ne înconjoară, să evaluăm toate lucrurile, etichetându-le în bune sau rele, în drepte sau nedrepte, deşi ele sunt exact ceea ce sunt, punct. Oamenii acumulează foarte multă cunoaştere, tot felul de convingeri, de principii morale, de reguli, învățate de la familie, de la societate, de la religie. Ei îşi bazează cea mai mare parte a comportamentului lor, a sentimentelor lor, pe această cunoaştere. Ei îşi creează singuri îngeri şi demoni, iar între toți, sexul devine cel mai mare demon din *iad*. **Sexul a ajuns astfel să fie considerat cel mai mare păcat al oamenilor, deşi trupul lor a fost creat special pentru sex.**

Omul este o ființă biologică, deci sexuală, iar lucrurile nu pot fi schimbate. Corpul este plin de înțelepciune. Inteligența lui este structurată în genele sale, în ADN-ul său. ADN-ul nu trebuie să înțeleagă sau să justifice ceva anume; el ştie. Problema oamenilor nu este legată de sex, ci de felul în care îşi manipulează ei cunoaşterea şi judecățile, în condițiile în care nu există nimic de justificat. Este atât de greu pentru minte să se abandoneze, să accepte că lucrurile sunt cele care sunt. Orice om are un adevărat set de principii legate de ceea ce ar trebui să fie sexul, de ceea ce ar trebui să însemne o relație, iar aceste convingeri sunt complet distorsionate.

În *iad*, noi plătim un preț mare pentru o experiență sexuală, dar instinctul nostru este atât de puternic încât suntem dispuşi să plătim acest preț. În urma experienței noastre noi rămânem cu o stare de vinovăție, de ruşine. Auzim atâtea lucruri legate de sex: "Uite ce face femeia aceea! Vai! Uite-l pe bărbatul acela, cum se comportă!" Avem atâtea definiții legate de ceea ce trebuie să însemne o femeie, un bărbat, cum ar trebui să se comporte fiecare din punct de vedere sexual... Bărbații sunt considerați întotdeauna ori prea macho, ori prea efeminați, în funcție de cel care judecă. Femeile sunt considerate prea slabe sau prea grase. Avem un milion de păreri despre felul în care ar trebui să arate o femeie pentru a fi frumoasă. Ea ar trebui să îşi cumpere anumite haine, să afişeze o anumită imagine pentru a fi seducătoare. În caz contrar, ea ajunge să creadă că nu este bună de nimic, că nimeni nu o poate plăcea.

Oamenii au ajuns să creadă atât de multe minciuni legate de sex încât aproape nimeni nu se mai bucură deschis de sex. "Sexul este ceva animalic. Este ceva rău. Ar trebui să ne fie ruşine că avem sentimente erotice".

Toate aceste reguli legate de sex se opun cu desăvârşire naturii; ele nu reprezintă decât un vis, dar noi îl credem. Adevărata noastră natură iese însă la lumină, iar noi nu ne mai potrivim cu toate aceste reguli. Atunci ne simțim vinovați: nu suntem ceea ce ar trebui să fim. Începem să ne judecăm, să ne victimizăm singuri. Ne pedepsim, iar acest lucru nu este corect. Întregul proces creează răni care se infectează apoi cu *otravă emoțională*.

Singura care joacă acest joc este mintea; corpului nu-i pasă de ceea ce crede mintea. El continuă să aibă nevoi sexuale. În anumite momente din viață, nimeni nu se poate împiedica să nu simtă atracția sexuală.

Acest lucru este absolut normal. În nici un caz nu ar trebui să reprezinte o problemă. Corpul se simte trezit din punct de vedere sexual atunci când este excitat fizic, când este atins, când este stimulat vizual, când vede o posibilitate de a face sex.

Câteva minute mai târziu, dacă impulsul încetează, corpul nu mai simte nevoia sexuală; cu mintea este însă o cu totul altă poveste...

Să spunem că sunteți o femeie căsătorită şi că ați fost crescută după principiile catolice. Aveți în minte tot felul de idei despre ceea ce ar trebui să fie sexul, despre ceea ce este bine sau rău, corect sau incorect, despre ceea ce este acceptabil şi ceea ce este un *păcat*.

Astfel, pentru ca sexul să fie un act corect, este nevoie să semnezi un contract; dacă nu ai semnat contractul, el devine un *păcat*. V-ați dat cuvântul să-i fiți loială partenerului dumneavoastră, dar într-o zi mergeți pe stradă şi vedeți un alt bărbat.

Simțiți o atracție puternică; cel care simte atracția este corpul. Nu este nici o problemă; asta nu înseamnă că trebuie să treceți la fapte. Senzația este inevitabilă, căci îi aparține corpului dumneavoastră.

După ce cauza stimulării a trecut, corpul renunță la nevoia sa, dar mintea continuă să simtă dorința să justifice ceea ce a simțit corpul.

Mintea ştie, iar aceasta este o cu totul altă problemă. Mintea ştie, dumneavoastră ştiți, dar în fond, ce anume ştiți? Ştiți numai ceea ce credeți. Nu contează dacă este bun sau rău, corect sau incorect, drept sau nedrept. Ați fost crescută cu convingerea că este ceva rău, deci imediat apare judecata. Şi astfel încep drama şi conflictul.

Mai târziu, vă gândiți la bărbatul respectiv, şi gândurile dumneavoastră sunt suficiente pentru a vă trezi din nou hormonii. Din cauza puternicei memorii a minții, este ca şi cum ați vedea din nou bărbatul în fața dumneavoastră, iar corpul va reacționa la fel.

Dacă mintea ar lăsa corpul în pace, acesta ar uita cu desăvârşire de bărbatul respectiv, ca şi cum nu l-ar fi văzut niciodată. Dar mintea îşi aminteşte, şi întrucât ştiți că acest lucru este greşit, începeți să vă judecați singură. Mintea afirmă că nu este bine ce faceți şi încearcă să reprime ceea ce simte ea însăşi. Se întâmplă însă un fenomen ciudat. Cu cât încerci să-ți reprimi mai tare mintea, cu atât mai abitir se gândeşte aceasta la obiectul ei. După o vreme, eroina noastră se întâlneşte din nou cu

bărbatul respectiv, şi deşi situaţia diferă, corpul ei reacţionează cu mult mai multă putere.

Dacă ar fi renunţat de la bun început la judecata ei, poate că a doua oară ea nu ar fi avut nici o reacţie. Dar acum ea vede bărbatul, simte o puternică nevoie sexuală, după care are tendinţa să se judece: "Doamne, ce fac? Sunt îngrozitoare!" Se simte vinovată, deci trebuie să fie pedepsită. Starea ei proastă se amplifică, şi totul a pornit de la un balon de săpun, căci în fond nu s-a întâmplat nimic: totul s-a petrecut în interiorul minţii ei. Poate că bărbatul respectiv nici nu a observat că ea există. Femeia începe să îşi imagineze tot felul de scenarii, să facă presupuneri, şi tot gândindu-se la el, ajunge să îl dorească din ce în ce mai tare. Face cunoştinţă cu el, îi vorbeşte, este o relaţie frumoasă, dar ea devine obsedată, căci se teme.

Apoi cei doi fac dragoste, experienţă care este simultan extraordinară şi cumplită. Acum femeia simte cu adevărat nevoia să fie pedepsită. "Ce femeie îşi lasă dorinţa sexuală să fie mai puternică decât principiile ei morale?" Mintea începe să joace acum tot felul de jocuri. Deşi o doare inima, ea poate nega sentimentele care o animă, sau poate încerca să-şi justifice acţiunile pentru a evita durerea emoţională.

"Eh, probabil că şi soţul meu face acelaşi lucru".

Atracţia devine şi mai puternică, dar de data aceasta nu se mai datorează corpului, ci minţii, care joacă un anumit joc. Teama devine o obsesie, şi continuă să se auto-alimenteze. Ori de câte ori femeia va face dragoste cu bărbatul, ea vă trai o experienţă extraordinară, dar nu neapărat fiindcă el este extraordinar, ci mai degrabă pentru că toată acea tensiune, toată acea teamă va fi eliberată. Pentru a retrăi experienţa, mintea joacă un joc nou, punând intensitatea experienţei pe seama bărbatului, dar acest lucru nu este adevărat.

Drama continuă să crească astfel, dar totul nu este altceva decât un simplu joc mental. Ea nu are la bază nici un fel de realitate, şi în nici un caz iubire, căci acest tip de relaţii sunt foarte distructive. Ele sunt inclusiv auto-distructive, căci femeia îşi face singură rău, iar ceea ce o doare cel mai tare este zona convingerilor sale. Nu contează dacă acestea sunt corecte sau greşite; cert este că ea îşi încalcă propriile principii. Într-un fel, acelaşi lucru ni-l dorim şi noi, dar de pe poziţia *luptătorului spiritual*, nu a *victimei*.

Din păcate, eroina noastră se va folosi de această experienţă pentru a pătrunde încă şi mai adânc în interiorul *iadului*, nu pentru a ieşi din acesta.

Mintea şi corpul au nevoi complet diferite, dar mintea deţine controlul asupra corpului fizic. Pe de altă parte, corpul are o serie de nevoi care nu pot fi evitate; de pildă, el trebuie hrănit cu alimente şi apă, are nevoie de un adăpost, de somn, de sex. Toate aceste nevoi sunt perfect normale şi sunt uşor de satisfăcut. Necazul este că mintea şi le asumă, făcând din ele "nevoile mele".

Noi creăm tot felul de imagini în mintea noastră, iar mintea simte nevoia să-şi asume responsabilitatea pentru tot ce se petrece. Ea crede că ea este cea care are nevoie de hrană, de apă, de adăpost, de haine, de sex. Realitatea este însă cu totul alta: mintea nu are acest tip de nevoi fizice. Ea nu are nevoie de hrană, de oxigen, de apă sau de sex. Cum ne putem da seama de acest lucru? Atunci când mintea spune: "Vreau mâncare", noi mâncăm; la un anumit moment, corpul se satură, dar mintea continuă să creadă că are nevoie de mâncare. În acest fel, noi continuăm să mâncăm

în exces, fără a ne satisface vreodată mintea, pentru simplul motiv că nevoia nu este reală.

Un alt exemplu se referă la nevoia de a ne acoperi corpul. Da, corpul are nevoie să fie acoperit pentru că afară este prea frig sau pentru că soarele arde mai tare, dar acestea sunt nevoi ale corpului, uşor de satisfăcut. Când mintea îşi asumă această nevoie, oricâte haine ne-am pune pe noi, tot nu suntem satisfăcuți. Câte femei nu deschid dulapul care este plin până la refuz cu haine, după care spun: "Nu am ce să port!"?

Mintea simte nevoia să îşi schimbe maşina, să plece din nou în vacanță, să îşi ia o nouă casă pentru prieteni... Toate nevoile care nu pot fi niciodată plenar satisfăcute sunt mentale, nu sunt reale. Acelaşi lucru se petrece şi cu sexul. Când nevoia este pur mentală, ea nu poate fi satisfăcută, căci alături de nevoie mai există şi întreaga noastră cunoaştere, toate prejudecățile şi principiile noastre, adeseori contradictorii şi imposibil de satisfăcut. Aşa se explică de ce sexul devine o experiență atât de dificilă. În realitate, mintea nu are nevoie de sex. Ea are nevoie de iubire, nu de sex. De fapt, sufletul, şi nu mintea, este cel care are nevoie de iubire, căci mintea poate supraviețui şi numai cu teamă. Frica este şi ea un tip de energie care hrăneşte mintea; nu este neapărat cea mai satisfăcătoare hrană, dar merge.

Noi trebuie să-i redăm corpului libertatea în fața tiraniei minții. Dacă nevoia de hrană sau de sex dispare din mintea noastră, totul devine incredibil de uşor.

Primul pas constă în a împărți nevoile în două categorii: nevoile corpului şi nevoile minții.

Mintea confundă nevoile corpului cu propriile sale nevoi, pentru că ea simte nevoia să înțeleagă: *cine sunt eu?* Noi trăim în această lume a iluziei si nu ştim cine suntem. Mintea este cea care creează toate aceste întrebări. *"Cine sunt eu?"* devine cel mai mare mister, şi orice răspuns pare să o satisfacă suficient de mult pentru a se simți în siguranță.

Mintea spune: "Eu sunt corpul. Eu sunt ceea ce văd. Eu sunt ceea ce gândesc. Eu sunt ceea ce simt. Eu sunt rănit(ă). Eu sângerez".

Afinitatea dintre minte şi corp este atât de strânsă încât mintea crede că ea este corpul. Dacă trupul are o anumită nevoie, mintea este cea care spune: "Eu am această nevoie". Mintea îşi asumă personal toate nevoile corpului, căci ea încearcă să înțeleagă *"Cine sunt eu?"*. De aceea, este absolut normal ca ea să înceapă la un moment dat să dobândească controlul asupra corpului. Iar omul continuă să trăiască astfel până când în viața lui se petrece ceva care îl cutremură şi îl face să vadă că nu este ceea ce credea el că este.

Omul începe să devină conştient atunci când începe să vadă ceea ce nu este, când mintea lui începe să realizeze că nu este tot una cu corpul. Ea ajunge să se întrebe: "Atunci, cine sunt eu? Sunt eu tot una cu mâna? Dacă îmi tai mâna, eu continui să exist. Înseamnă că nu sunt una cu mâna". În acest fel, negând tot ceea ce nu poate fi, omul rămâne singur în fața adevăratei sale ființe, a adevăratei sale identități, şi descoperă cine este. Acest proces de descoperire a propriei identități este un proces de lungă durată, în decursul căruia omul trebuie să renunțe la *visul lui personal*, la toate ataşamentele care îl făceau să se simtă în siguranță, până când ajunge să înțeleagă cine este cu adevărat.

El descoperă astfel că nu este cine credea că este, pentru simplul motiv că nu el a fost cel care şi-a ales singur convingerile. Acestea i-au fost inoculate. Mai mult, ele existau deja la vremea când s-a născut el. El mai descoperă că nu este tot una cu trupul său, căci poate funcţiona şi fără corp. El începe să observe treptat că nu este tot una nici măcar cu *visul său*, deci cu mintea. La un moment dat, când ajunge la un nivel de profunzime suficient de adânc, el descoperă că nu este nici măcar una cu sufletul lui. Atunci, el descoperă ceva absolut incredibil. El descoperă că este o forţă – o forţă care îi permite corpului *să trăiască* şi minţii *să Viseze*.

Fără acest *eu superior*, fără această forţă, corpul ar cădea la pământ. Fără ea, visul s-ar dizolva instantaneu. Noi suntem una cu această forţă, care este *Viaţa* însăşi. Dacă priviţi în ochii unei persoane apropiate, veţi putea vedea conştiinţa de sine, această manifestare a *Vieţii*, strălucind în ochii săi. *Viaţa* nu este corpul, nu este mintea, nu este nici măcar sufletul.

Ea este o forţă, care îi permite nou-născutului să devina treptat un copil, apoi un adolescent, apoi un adult care se reproduce, după care îmbătrâneşte. Când *Viaţa* părăseşte corpul, acesta se descompune şi se transformă din nou în ţărâna din care a provenit.

Noi suntem una cu *Viaţa* care circulă prin corpul nostru, prin mintea noastră, prin sufletul nostru.

Această realitate nu poate fi descoperită cu ajutorul intelectului sau al logicii, dar poate fi trăită direct, si atunci descoperim că noi suntem una cu forţa care face florile să se deschidă şi să se închidă, care face ca pasărea colibri să zboare din floare în floare.

Descoperim că suntem în fiecare copac, în fiecare animal, în fiecare plantă şi în fiecare piatră. Noi suntem forţa care pune în mişcare vântul şi care respiră prin intermediul corpului nostru. Întregul univers este o fiinţă vie, pusă în mişcare de această forţă, iar noi suntem una cu ea. **Noi suntem *Viaţa***.

9 ZEIŢA VÂNĂTORII

În mitologia greacă există o poveste legată de Artemis, zeiţa vânătorii. Artemis era zeiţa supremă a vânătorii, căci ea ştia să vâneze fără nici un efort.

Ea îşi putea împlini foarte uşor nevoile şi trăia într-o armonie perfectă cu pădurea. Toate vietăţile din pădure o iubeau pe Artemis, şi considerau că a fi vânat de ea este o adevărată onoare. Artemis nu părea să vâneze vreodată. Tot ceea ce îşi dorea venea direct la ea. Aşa se explică de ce era cea mai bună în arta vânătorii, dar pe de altă parte ea însăşi era o pradă foarte dificilă. Forma ei animală era aceea a unei căprioare magice, aproape imposibil de vânat.

Artemis trăia într-o armonie perfectă cu pădurea, până când într-o zi regele i-a dat o poruncă lui Hercule, fiul lui Zeus, aflat în căutarea propriei sale transcendenţe. Porunca era ca Hercule să vâneze căprioara magică a Artemisei. Hercule nu a refuzat, căci el era fiul neînvins până atunci al lui Zeus. El s-a dus aşadar în pădure să vâneze căprioara. Aceasta l-a văzut pe Hercule, dar nu s-a temut de el. Ea l-a lăsat pe Hercule să se apropie de ea, dar când acesta a încercat să o captureze, a fugit. Singura şansă a lui Hercule de a prinde căprioara era să devină un vânător mai bun decât Artemis.

El l-a chemat în ajutor pe Hermes, mesagerul zeilor, cea mai rapidă ființă din univers, şi l-a rugat să îi împrumute aripile sale. Acum Hercule era la fel de rapid ca şi Hermes, şi în curând prada cea valoroasă se afla în mâinile sale. Vă puteți imagina reacția Artemisei. Fusese vânată de Hercule, şi evident că dorea să se răzbune. Dorea să-l vâneze la rândul ei pe Hercule, şi a făcut tot ce i-a stat în puteri să-l captureze, dar între timp, Hercule devenise el însuşi cea mai dificilă pradă între toate. Hercule era perfect liber, şi oricât de mult a încercat, Artemis nu a reuşit să-l captureze.

Artemis nu avea nevoie de Hercule. Ea a simțit o nevoie puternică de a-l avea. Dar totul nu era decât o iluzie. Ea a crezut că s-a îndrăgostit de Hercule şi l-a dorit pentru ea. Singurul gând care i-a mai rămas în minte a fost acela de a pune mâna pe Hercule, iar pe măsură ce acest gând se transforma într-o obsesie, ea şi-a pierdut fericirea. Artemis a început să se schimbe. Nu mai era în armonie cu pădurea, căci acum vâna pentru plăcerea de a prinde prada. Artemis şi-a încălcat propriile reguli şi a devenit un prădător.

Animalele au început să se teamă de ea; întreaga pădure o respingea, dar Artemisei nu-i păsa. Ea nu mai vedea adevărul, căci nu se mai gândea la altceva decât la Hercule.

Hercule avea multe sarcini de îndeplinit, dar câteodată se mai ducea în pădure să o viziteze pe Artemis. De fiecare dată când făcea acest lucru, Artemis făcea tot ce-i stătea în puteri pentru a-l captura. Atunci când era împreună cu Hercule ea era extrem de fericită, dar ştia că el urma să plece, aşa că a devenit geloasă şi posesivă. Atunci când Hercule pleca de lângă ea, suferea şi plângea. Îl ura pe Hercule, dar îl şi iubea totodată.

Hercule nici nu bănuia ce se petrecea în mintea Artemisei; el nu şi-a dat seama că ea îl vâna. Mintea lui nu putea să accepte că şi el ar putea fi o pradă.

Hercule o iubea şi o respecta pe Artemis, dar nu acest lucru îl dorea ea. Artemis dorea să-l controleze, să îl vâneze aşa cum face un prădător. Evident, toată lumea din pădure a observat diferența, mai puțin ea.

Ea a rămas convinsă că este zeița supremă a vânătorii.

Nu şi-a dat seama că a căzut. Nu a realizat că pădurea s-a transformat dintr-un *paradis* într-un *iad*, căci odată cu ea au căzut şi ceilalți vânători; au devenit cu toții prădători.

Într-o zi, Hermes şi-a asumat forma unui animal, şi tocmai când Artemis era pe punctul de a-l distruge, el a redevenit zeu, iar ea şi-a redescoperit înțelepciunea pierdută. Hermes i-a dat astfel de înțeles că a căzut.

După ce şi-a recăpătat conştiința de sine, Artemis s-a dus la Hercule să-şi ceară iertare. Cauza căderii ei fusese *importanța de sine*. În timp ce vorbea cu Hercule, ea şi-a dat seama că nu-l ofensase niciodată, căci el nu ştia ce se petrecea în mintea ei. Apoi, Artemis a privit în jur şi a văzut ce făcuse din pădurea ei dragă. Şi-a cerut iertare de la fiecare floare şi de la fiecare animal, şi a redescoperit astfel iubirea.

Si astfel, Artemis a redevenit zeița supremă a vânătorii.

V-am spus această poveste pentru a scoate în evidență faptul că noi toți suntem vânători, dar simultan suntem şi o pradă. Ce anume vânăm? Noi vânăm tot ceea ce ne poate satisface nevoile. Atunci când mintea se identifică cu trupul, aceste nevoi sunt foarte iluzorii şi de cele mai multe ori ele nu pot fi îndeplinite. Atunci când vânăm

nevoile ireale ale minții, noi devenim prădători, căci vânăm ceva ce nu avem cu adevărat nevoie.

Oamenii vânează iubirea. Ei simt nevoia să facă acest lucru deoarece sunt convinşi că iubirea le lipseşte. Nedându-şi seama că iubirea există în inima lor, ei o vânează la alte persoane, deşi acestea sunt la fel ca ei, inconştiente de iubirea din inima lor. Nimeni nu se iubeşte pe sine, deci cum ar putea ei să iubească pe altcineva? Oamenii îşi creează astfel o nevoie foarte mare, care nu este reală, şi continuă să o vâneze, dar în locuri greşite, căci nici ceilalți oameni nu au iubirea pe care o caută ei.

Când a devenit conştientă de căderea ei, Artemis a redevenit cea care fusese, căci ceea ce căuta ea se afla deja în interiorul ei. Acelaşi lucru este valabil pentru noi toți, căci noi suntem precum Artemis după cădere şi înainte de mântuire. Noi vânăm iubire.

Vânăm dreptate şi fericire. Îl vânam pe Dumnezeu, dar Dumnezeu se află în interiorul nostru.

Povestea vânătorii căprioarei magice ne învață că noi trebuie să practicăm vânătoarea în interiorul nostru. **Aceasta este esența poveştii**. Dacă vă veți aminti de povestea Artemisei, veți descoperi iubirea dinlăuntrul dumneavoastră. Oamenii care se vânează reciproc pentru iubire nu vor fi niciodată satisfăcuți; ei nu vor găsi niciodată iubirea de care au nevoie alături de alți oameni. Cea care simte această nevoie este mintea, dar nimeni nu poate împlini nevoia minții, căci iubirea nu este acolo. Ea nu este niciodată acolo.

Iubirea pe care o căutăm cu toții se află în interiorul nostru, dar este o pradă greu de cucerit.

Este atât de dificil să vânezi în interiorul tău pentru a scoate la lumină iubirea care există acolo. Pentru aceasta, trebuie să fii foarte rapid, la fel de rapid ca şi Hermes, căci dacă nu te concentrezi perfect, totul te poate distrage de la scopul tău. Tot ceea ce îți captează atenția te împiedică să îți atingi scopul: să vânezi prada, adică iubirea din interiorul tău. Cine reuşeşte să o captureze îşi dă însă seama că iubirea din interiorul lui creşte din ce în ce mai puternică, împlinindu-i toate nevoile. El descoperă astfel fericirea.

De regulă, oamenii intră într-o relație în calitate de vânători. Ei caută ceea ce cred ei că au nevoie, sperând că vor găsi toate acele lucruri la cealaltă persoană, dar descoperă inevitabil că ceea ce caută ei nu se află acolo. Cei care intră într-o relație fără această nevoie trăiesc însă cu totul altceva.

Cum poți vâna în interiorul tău? Pentru a captura iubirea din interior, este necesar să te abandonezi ție însuți, deopotrivă în calitate de vânător şi de pradă.

Atât vânătorul cât şi prada se află în interiorul minții.

Cine este unul şi cine este celălalt? La oamenii obişnuiți, vânătorul este *Parazitul*. *Parazitul* ştie totul despre dumneavoastră şi se hrăneşte cu emoțiile născute din teamă. La fel ca şi în natură, *Parazitul* se hrăneşte cu *gunoaie*. El adoră teama şi drama, se hrăneşte cu mânia, gelozia, invidia, toate acele emoții care ne fac să suferim. *Parazitul* este cel care doreşte răzbunare, iar plăcerea lui cea mai mare este să dețină întotdeauna controlul.

Auto-abuzarea – adică *Parazitul* – îi vânează pe oameni 24 de ore din 24; ea se află veşnic în urmărirea lor. Oamenii cad uşor pradă acestui vânător feroce, mult prea uşor chiar. Cel care abuzează de noi este propriul nostru *Parazit*. El este mai mult decât un vânător; este un prădător care ne mănâncă de vii.

Prada – corpul nostru emoțional – este acea parte din ființa noastră care suferă tot timpul. Este totodată acea parte care doreşte să fie mântuită.

În mitologia greacă există şi povestea lui Prometeu, care a fost înlănțuit pe o stâncă. În timpul zilei, un vultur venea şi îi mânca ficatul, care se refăcea însă în timpul nopții. A doua zi vulturul venea din nou şi continua să-i mănânce măruntaiele. Ce înseamnă această parabolă? Atunci când Prometeu era trezit, el avea un corp fizic şi unul emoțional. Vulturul este *Parazitul* care se hrăneşte cu măruntaiele noastre.

În timpul nopții, Prometeu nu se mai identifică cu corpul emoțional, care putea astfel să se refacă (proces care se întâmplă şi în realitate). La trezire, corpul său interior devenea iarăşi hrană pentru vultur, lucru care s-a repetat până când Prometeu a fost salvat de Hercule. În povestea de față, Hercule joacă rolul lui Christos, al lui Buddha sau al lui Moise, adică al *Mântuitorului* care rupe lanțul suferinței şi îi redă omului starea de libertate.

Pentru a vâna în interior trebuie să începem prin a vâna toate reacțiile pe care le avem. În acest fel putem începe să ne schimbăm fiecare obişnuință, pe rând. Este o luptă de eliberare din sclavia *Visului* care ne controlează viața. Este un război între noi si prădătorul dinlăuntrul nostru, *Adevărul* fiind undeva la mijloc. Toate tradițiile occidentale, din Canada şi până în Argentina, vorbesc de *luptători*, căci *luptătorul* este un vânător care se vânează pe sine însuşi. Lupta este cumplită, căci este dusă împotriva *Parazitului*.

Simplul fapt că eşti un *luptător* nu înseamnă automat că vei câştiga războiul, dar cel puțin te revolți împotriva sclaviei şi nu mai accepți ca *Parazitul* să te mănânce de viu.

A deveni un *luptător* este primul pas. Când Hercule a plecat în pădure în căutarea Artemisei, el nu a ştiut ce să facă pentru a o captura. Când a ajuns însă la Hermes, maestrul suprem, el a învățat cum poate deveni un vânător mai bun. Pentru a o putea vâna pe Artemis, el trebuia să devina un vânător mai bun decât ea. Pentru a te vâna pe tine însuți, trebuie să devii un vânător mai bun decât *Parazitul*. Acesta din urmă lucrează 24 de ore din 24; de aceea, va trebui să lucrăm şi noi tot atâta timp, dacă dorim să devenim mai buni decât el. *Parazitul* are un avantaj: ne cunoaşte foarte bine. Noi nu avem cum să ne ascundem de el.

Aşa se explică de ce *Parazitul* este prada cel mai dificil de capturat. El reprezintă acea parte din ființa noastră care încearcă să ne justifice comportamentul în fața altor persoane, dar atunci când suntem singuri, devine cel mai cumplit *judecător*. El nu ştie să facă altceva decât să judece, să condamne şi să ne facă să ne simțim vinovați.

Într-o relație obişnuită din *iad*, *Parazitul* partenerului nostru se aliază cu propriul nostru *Parazit* împotriva *eurilor* noastre reale. În acest fel, noi nu mai trebuie să luptăm numai cu propriul nostru *Parazit*, ci şi cu cel al partenerului nostru, care concură cu cel personal pentru a ne face viața un calvar. Noi nu putem face nimic împotriva acestui lucru decât dacă devenim conştienți de mecanismul prin care

acționează el. De pildă, putem manifesta mai multă compasiune pentru partenerul nostru, ajutându-l să se lupte cu propriul *Parazit*. Ne putem bucura ori de câte ori el (sau ea) reuşeşte să mai facă un pas către eliberare. Putem înțelege că atunci când se înfurie, când se întristează sau când devine gelos, noi nu avem de-a face cu cel/cea care ne iubeşte, ci cu *Parazitul* său.

De îndată ce înțelegem că *Parazitul* există, noi îi putem da partenerului nostru spațiul necesar pentru a se lupta cu el. De vreme ce noi nu suntem responsabili decât pentru o jumătate din relația noastră, îi putem permite celuilalt să îşi trăiască visul personal aşa cum consideră necesar. În acest fel, va fi mai uşor pentru noi să nu interpretăm la modul personal ceea ce face partenerul nostru. Această atitudine va schimba complet relația noastră, căci într-adevăr, nimic din ceea ce face partenerul nostru nu are conotații personale. El/ea trebuie să îşi curețe propriile deşeuri.

Dacă nu vom interpreta la modul personal acest proces, va fi mult mai uşor să construim o relație frumoasă cu altcineva.

10 CUM PUTEM PRIVI PRIN OCHII IUBIRII

Dacă ne privim cu atenție corpul, vom descoperi că el este alcătuit din miliarde de ființe vii care depind de noi. Fiecare celulă din corpul nostru este o ființă vie care depinde de noi. Noi suntem cei responsabili pentru toate aceste ființe. Pentru toate celulele noastre, noi suntem Dumnezeu. Le putem asigura nevoile, le putem iubi, sau dimpotrivă, le putem face foarte mult rău.

Celulele din corpul nostru ne sunt în totalitate loiale; ele lucrează pentru noi, în armonie. Am putea spune chiar că ele se roagă către noi. Noi suntem Dumnezeul lor. Acesta este adevărul curat. Ce putem face însă, pornind de la această cunoaştere?

În povestea din capitolul anterior, Artemis se afla la început într-o armonie perfectă cu pădurea.

După ce a căzut, ea şi-a pierdut respectul pentru pădure. Când şi-a redobândit conştiința de sine, Artemis s-a dus la fiecare floare şi i-a spus: "Îmi pare rău; de acum înainte voi avea din nou grijă de tine".

Iar relația dintre ea şi pădure a redevenit o relație de iubire perfectă.

Metaforic vorbind, pădurea este corpul nostru, iar dacă ne dăm seama de acest adevăr, ne putem adresa corpului şi îi putem spune: "Îmi pare rău; de acum înainte voi avea din nou grijă de tine". Relația dintre noi şi corpul nostru, dintre noi şi fiecare celulă a noastră, depinde în întregime de noi, şi poate deveni cea mai frumoasă relație din lume. Corpul nostru şi toate acele celule vii îşi joacă perfect rolul în jumătatea lor de relație, la fel cum o face câinele sau un alt animal. Cealaltă jumătate a relației este mintea noastră.

Corpul are grijă de jumătatea sa, dar mintea abuzează de corp, chinuindu-l în fel şi chip.

Priviți felul în care vă tratați pisica sau câinele.

Dacă v-ați trata corpul în acelaşi fel, ați putea trăi o relație plină de iubire cu el. Corpul abia aşteaptă să primească iubirea minții dumneavoastră, dar mintea spune: "Nu, nu îmi place această parte a corpului meu. Of, ce formă îngrozitoare are nasul meu, ce urechi clăpăuge am... Corpul meu este prea gras. Picioarele mele sunt prea scurte". Mintea îşi imaginează tot felul de lucruri urâte despre corp.

Corpul nostru este perfect aşa cum este, dar noi avem tot felul de păreri preconcepute despre ceea ce este bine şi ceea ce este rău, despre ceea ce este frumos şi ceea ce este urât. Toate acestea nu sunt altceva decât simple concepte mentale, dar noi credem în ele, şi de aici apar toate problemele.

Pornind de la o imagine exterioară a perfecţiunii, noi am dori ca şi corpul nostru să arate exact la fel, să se comporte într-un anume fel. Ne respingem astfel corpul, deşi acesta este cel mai bun aliat al nostru, singurul care ne este cu desăvârşire loial. Deşi uneori el nu poate face ceea ce îi cerem, din cauza propriilor limite, noi continuăm să tragem de el până când cedează.

Priviți ce faceți cu propriul dumneavoastră corp.

Dacă dumneavoastră vă respingeți propriul corp, la ce vă puteți aştepta din partea altor persoane? Dacă vă puteți accepta propriul corp, veți putea accepta aproape pe oricine, aproape orice situație. Acest aspect devine foarte important atunci când este vorba de arta de a cultiva o relație. Relația cu sine se reflectă imediat în relația cu ceilalți. Dacă vă respingeți propriul corp, atunci când vă veți împărtăşi iubirea cu partenerul dumneavoastră veți deveni sfios. Vă veți gândi: "Of, ce corp am! Cum mă poate iubi, când am un asemenea corp?" Pornind de la auto-respingere, ajungeți rapid la presupunerea că şi celălalt vă respinge, din acelaşi motiv. La fel şi invers: când respingeți pe altcineva, îl respingeți de regulă pentru acelaşi motiv pentru care vă respingeți pe dumneavoastră înşivă.

Pentru a crea o relație paradisiacă, este necesar să vă acceptați corpul exact aşa cum este. Mai mult decât atât, este necesar să vă iubiți corpul şi să-i permiteți să se simtă liber, liber să dăruiască, liber să primească, fără să se simtă sfios, căci "sfiala" nu este altceva decât teamă.

Gândiți-vă la felul în care vă priviți câinele.

Indiferent cum arată acesta, îl priviți cu ochii iubirii şi vi se pare frumos. Unii oameni intră într-un adevărat extaz privind frumusețea animalului lor, căci nu este o frumusețe pe care să o poată poseda. De altfel, frumusețea nu este decât un concept pe care l-am învățat.

Credeți că o broască poate fi urâtă? Nu, broasca este frumoasă. Orice animal este minunat, la fel ca tot ceea ce există. Dar noi ne gândim: „O, ce urâțenie!" pentru că cineva ne-a învățat cândva *ce anume este urât şi ce este frumos*, la fel cum am fost învățați *ce este bine şi ce este rău*.

Nu are nici o importanță dacă suntem frumoşi sau urâți, înalți sau scunzi, graşi sau slabi. Dacă eşti foarte frumos, mergi pe stradă şi cineva îți spune: „O, eşti frumos!", îi poți răspunde: "Mulțumesc, ştiu", după care îți poți continua drumul. Nu are nici o importanță pentru tine. Foarte important devine acest lucru numai atunci când nu crezi că eşti frumos, dar cineva îți spune totuşi că eşti. Atunci îi vei răspunde probabil: "Chiar sunt?" Opinia lui poate face o impresie puternică asupra ta, iar atunci îi vei putea cădea pradă cu uşurință.

Oamenii sunt convinşi că au nevoie să audă asemenea lucruri, căci nu cred că sunt frumoşi. Vă mai aduceți aminte de povestea *Bucătăriei Magice*?

Dacă ai la dispoziție toata mâncarea din lume şi cineva îți cere să-l laşi să-ți controleze viața pentru ceva de mâncare, îi răspunzi: "Nu, mulțumesc". Dacă vrei să fii frumos şi nu crezi că eşti deja, iar cineva vine şi îți spune: "Îți voi spune tot timpul

cât de frumos eşti, dacă mă laşi să-ți controlez viața", vei fi tentat să-i răspunzi: "Da, te rog, spune-mi numai că sunt frumos".

Mulți oameni sunt dispuşi să se vândă astfel (mai ales femeile), convinşi fiind că au nevoie de aceasta părere.

În realitate, importante nu sunt părerile altora, ci propriile noastre păreri. Noi suntem frumoşi indiferent ce ne spune mintea. Aceasta este realitatea. Nu trebuie să facem ceva pentru a deveni frumoşi, căci dispunem deja de toata frumusețea din lume. Nu trebuie în nici un caz să devenim obligați cuiva pentru a fi frumoşi.

Cei din jur sunt liberi să vadă orice doresc. Dacă eşti conştient de propria ta frumusețe şi o accepți, nu îți mai pasă de părerea celor din jur, indiferent cum te văd aceştia, frumos sau urât.

Mulți oameni cresc de mici convinşi că nu sunt atrăgători şi invidiază frumusețea altor persoane.

Pentru a-şi justifica invidia, ei ajung să îşi spună: "Eu nu doresc să fiu frumos". Unii chiar se tem să fie frumoşi. Această teamă se poate naşte din mai multe surse, nu neapărat identice pentru toată lumea, dar de multe ori din teama de propria putere. Femeile frumoase au putere asupra bărbaților, dar nu numai asupra lor, ci de multe ori chiar şi asupra femeilor.

Alte femei, care nu sunt la fel de frumoase, le pot invidia pentru puterea pe care o au asupra bărbaților.

Astfel, dacă te îmbraci într-un anume fel şi eşti conştientă că toți bărbații vor fi înnebuniți, ce vor spune celelalte femei despre tine? "E o femeie uşoară". Unele femei se tem de judecata semenelor lor. Şi totul se petrece numai în interiorul minții, nefiind altceva decât o convingere falsă, care deschide o nouă rană pe corpul lor emoțional. Şi toate aceste răni trebuie acoperite apoi cu minciuni şi cu negații.

Invidia este o altă convingere care poate fi eliminată cu uşurință prin intermediul conştientizării.

Oricine poate învăța să suporte invidia celor din jur, dacă devine conştient(ă) că orice om este frumos în felul lui. Singura diferență între frumusețea unei persoane şi frumusețea alteia constă în concepția pe care o au oamenii despre frumusețe.

Frumusețea nu este altceva decât o concepție, o convingere, dar multe femei cred în ea şi îşi bazează întreaga putere pe acea frumusețe. Timpul trece, ele îmbătrânesc, apar alte femei, mai tinere şi mai frumoase. Pentru a încerca să-şi păstreze puterea – la baza căreia sunt convinse că stă frumusețea lor – femeile sunt dispuse să treacă la operații de chirurgie plastică. Oamenii sunt răniți până şi de propria lor vârstă. "Vai, frumusețea mea se duce. Cum mă va mai iubi bărbatul meu dacă nu mă va mai considera atrăgătoare? Acum precis se va uita după altele, care sunt mai atrăgătoare decât mine!"

Femeile încearcă să se opună vârstei, convinse că dacă cineva este bătrân, el nu mai poate fi şi frumos.

Aceasta convingere este complet greşită. Aşa cum orice bebeluş este considerat frumos, orice persoană în vârstă este la fel de frumoasă. Din păcate, emoțiile ne întunecă privirea, iar noi nu mai reuşim să facem distincția între ceea ce este frumos şi ceea ce nu este.

Noi emitem tot felul de păreri care ne limitează fericirea, împingându-ne către auto-respingere, dar si către respingerea celor din jur. Şi astfel se naşte drama, capcana în care cădem singuri şi din care nu mai reuşim să ieşim.

Bătrâneţea este la fel de frumoasă ca şi tinereţea.

Omul creşte, se transformă dintr-un copil într-un adolescent, apoi într-un adult. Întregul proces este frumos. La fel este şi bătrâneţea. În viaţa unui om, există anumiţi ani în care el se poate reproduce activ.

În timpul acelor ani este normal să încercăm să fim mai atrăgători din punct de vedere sexual, căci însăşi natura ne împinge către această direcţie. După ce perioada respectivă a trecut, nu mai trebuie să fim atrăgători din punct de vedere sexual, dar asta nu înseamnă că ne-am pierdut frumuseţea.

Noi suntem întotdeauna ceea ce credem că suntem. Nu există altă soluţie decât să fim ceea ce suntem. Orice om are dreptul să se simtă frumos şi să se bucure de această senzaţie. Orice om are dreptul să-şi onoreze corpul şi să îl accepte aşa cum este. Noi nu avem nevoie de iubirea nimănui. Iubirea se naşte în interiorul nostru. Ea trăieşte în interiorul nostru şi există întotdeauna acolo, dar noi nu o mai simţim din cauza peretelui de ceaţă care ne învăluie mintea. Noi nu putem percepe cu adevărat frumuseţea din afara noastră decât atunci când simţim frumuseţea care există în interiorul nostru.

Din păcate, noi avem tot felul de păreri despre ceea ce este frumos şi ceea ce este urât. Dacă nu suntem satisfăcuţi de felul în care arătăm, una din posibilităţi constă în a ne schimba sistemul de convingeri, şi în acest fel viaţa noastră se poate schimba. Sună uşor, dar nu este deloc astfel. Cine controlează convingerile, controlează *visul*. Când visătorul ajunge să îşi controleze perfect *visul*, acesta poate deveni o *capodoperă*.

Puteţi începe prin a practica o tehnică de *puja* pentru corpul dumneavoastră, în fiecare zi. În India, oamenii realizează tehnici de *puja*, sau ritualuri, pentru diferiţi zei sau pentru diferite zeiţe. Ei se închină în faţa unui idol, aşează ghirlande de flori la gâtul acestuia şi îşi hrănesc idolul cu iubirea lor, căci pentru ei, aceste statui îl reprezintă pe Dumnezeu. La fel, îi puteţi oferi şi dumneavoastră în fiecare zi – în mod devoţional, iubirea dumneavoastră, corpului dumneavoastră. Ori de câte ori faceţi baie sau duş, trataţi-vă corpul cu toată iubirea, cu tot respectul pe care îl merită, cu recunoştinţă. Atunci când mâncaţi, luaţi o înghiţitură, închideţi ochii şi mestecaţi-o încet, bucurându-vă de savoarea ei. Gândiţi-vă că hrana este o ofrandă adusă propriului dumneavoastră corp, templul viu în interiorul căruia trăieşte Dumnezeu.

Practicaţi în fiecare zi aceasta tehnică şi veţi ajunge să simţiţi cum iubirea pe care i-o purtaţi corpului dumneavoastră devine din ce în ce mai puternică, astfel încât nu veţi mai putea să îl respingeţi niciodată.

Imaginaţi-vă cum o să vă simţiţi în ziua când vă veţi adora propriul corp. Atunci când vă veţi accepta complet corpul fizic, vă veţi simţi atât de bine şi veţi fi atât de fericit... Când veţi intra într-o relaţie cu cineva, limita auto-abuzului va fi aproape de zero.

Aceasta este *iubirea de sine*. Ea nu are nimic de-a face cu *importanţa de sine*, căci îi veţi trata atunci şi pe ceilalţi cu aceeaşi iubire, cu acelaşi respect şi cu aceeaşi

recunoştinţă. Vă puteţi imagina perfecţiunea unei asemenea relaţii? Asta înseamnă să-l cinsteşti pe Dumnezeu în interiorul tău şi în interiorul celor din jur.

Atunci când îţi faci un ţel din a crea relaţia perfectă între tine şi corpul tău, înveţi practic ce înseamnă relaţia perfectă cu cei din jur, inclusiv cu mama, cu prietenii, cu iubitul sau cu iubita ta, cu copiii, cu câinele. Când între tine şi corpul tău există o relaţie perfectă, poţi spune că jumătatea ta din orice fel de relaţie exterioară este perfect acoperită. Nu mai depinzi atunci de succesul unei relaţii exterioare.

Atunci când faci *puja* cu propriul tău corp, când ştii cum să-ţi exprimi devoţiunea faţă de acesta, vei atinge corpul iubitului sau iubitei tale cu aceeaşi devoţiune, cu aceeaşi iubire, cu acelaşi respect, cu aceeaşi recunoştinţă. Invers, atunci când iubitul sau iubita îţi atinge corpul, acesta se deschide complet: fără teamă şi fără să simtă vreo nevoie, el este plin de iubire.

Imaginaţi-vă câte posibilităţi deschide acest gen de iubire. Ea nu are nevoie nici măcar de atingere.

Simpla privire în ochii celuilalt este suficientă pentru a împlini nevoile minţii şi ale sufletului. Corpul este deja satisfăcut, căci el conţine toată iubirea dumneavoastră. Atunci nu veţi mai fi niciodată singur, căci veţi fi împlinit de propria dumneavoastră iubire.

Oriunde vă veţi întoarce privirea, veţi întâlni iubirea – nu numai din partea oamenilor. Vedeţi un copac şi simţiţi cum iubirea acestuia vă înconjoară.

Vedeţi cerul, iar acesta vă va umple mintea cu iubirea sa. Îl vedeţi pe Dumnezeu pretutindeni. El devine o realitate vie, nu mai este o simpla teorie. Dumnezeu este pretutindeni. *Viaţa* este pretutindeni.

Tot ce există a fost creat de *Iubire*, de *Viaţă*.

Chiar şi teama este o reflexie a iubirii, dar ea există numai în minte, iar în cazul oamenilor, chiar controlează această minte. Noi interpretăm tot ceea ce vedem în funcţie de ceea ce există în mintea noastră.

Dacă aceasta este umplută cu teamă, noi vom analiza ceea ce percepem prin filtrul fricii. Dacă suntem furioşi, vom percepe totul prin ochelarii mâniei.

Emoţiile noastre acţionează ca un filtru prin care vedem lumea exterioară.

Am putea spune că ochii sunt o expresie a sentimentelor noastre. Noi percepem *Visul exterior* în funcţie de ceea ce vedem cu ochii. Când suntem furioşi, vedem lumea exterioară prin ochii mâniei.

Dacă o privim prin ochii geloziei, reacţiile noastre vor fi diferite. Dacă o privim prin ochii mâniei, tot ceea ce vedem ne deranjează. Dacă o privim prin ochii tristeţii, ne vine să plângem pentru că plouă, pentru că e prea mult zgomot, pentru orice motiv. Ploaia este ploaie. Nu avem cum să o judecăm sau cum să o interpretăm, dar noi privim ploaia prin ochii tristeţii, adică în funcţie de starea corpului nostru emoţional. Atunci când suntem trişti, tot ceea ce vedem ni se pare trist.

Dacă privim lumea prin ochii iubirii, vom vedea iubirea oriunde vom privi. Copacii ni se vor părea confecţionaţi din iubire. Apa la fel. Atunci când privim lumea prin ochii iubirii, noi ne putem conecta voinţa la voinţa altui visător, iar visul nostru va deveni unul singur. Atunci când percepem lumea prin ochii iubirii, noi devenim una cu păsările, cu natura, cu oamenii, cu tot ceea ce ne înconjoară. În acest fel, putem privi lumea prin ochii unui vultur sau ne putem transforma în orice formă de

viață. Noi putem deveni una cu vulturul prin intermediul iubirii noastre şi îi putem împrumuta aripile, sau putem deveni una cu ploaia, ori cu norii. Pentru a face acest lucru, este necesar mai întâi să ne golim mintea de teamă şi să o percepem prin ochii iubirii. Trebuie să ne dezvoltăm voința până când devine suficient de puternică pentru a se conecta la o altă voință, devenind una cu ea. În acest fel putem să căpătăm aripi pentru a zbura. Sau putem deveni una cu vântul, zburând ici şi colo, ori alungând norii pentru ca soarele să răsară. Aceasta este puterea *Iubirii*.

Atunci când toate nevoile minții şi trupului nostru sunt împlinite, noi vedem lumea prin ochii iubirii. Îl vedem atunci pe Dumnezeu pretutindeni. De pildă, îl putem vedea pe El dincolo de *Parazitul* oamenilor din jurul nostru. În interiorul oricărui om se află *Pământul Făgăduinței* pe care Moise l-a promis poporului său.

Pământul Făgăduinței este o zonă din mintea umană, dar nu poate fi perceput decât de către acea minte care a devenit fertilă pentru iubire, căci numai acolo poate trăi Dumnezeu. Mintea omului obişnuit este şi ea un pământ fertil, dar pentru *Parazitul* care creşte din semințele invidiei, mâniei, geloziei şi fricii.

În tradiția creştină se vorbeşte de trompeta arhanghelului Gabriel, care suna momentul *Mântuirii*, când toată lumea se ridica din morminte pentru a trăi viața eternă. Acest mormânt este al *Parazitului*, iar *Mântuirea* este revenirea la *Viață*, căci nu sunt vii decât aceia ai căror ochi pot vedea *Viața*, care este sinonimă cu *Iubirea*.

Pot exista relații care corespund perfect visului *Paradisului*. Noi ne putem crea propriul *Paradis*, dar trebuie să începem întotdeauna cu noi înşine. Mai exact, trebuie să începem prin a ne accepta în întregime corpul. Trebuie să vânăm apoi *Parazitul*, până când acesta capitulează. În acest fel, mintea va ajunge să iubească trupul şi nu ne va mai sabota iubirea. Totul depinde numai de noi, nu de altcineva. Înainte de toate acestea însă, trebuie să învățăm cum să ne vindecăm corpul emoțional.

11 VINDECAREA CORPULUI EMOȚIONAL

Vă propun să revenim puțin la imaginea cu boala de piele şi cu rănile care s-au infectat. Dacă apelăm la un doctor, acesta se va folosi de bisturiu pentru a deschide rănile, pe care le va curăța, va pune un remediu pe ele şi le va păstra curate până când se vor vindeca şi nu ne vor mai durea.

Pentru vindecarea corpului emoțional trebuie să facem acelaşi lucru. Trebuie să deschidem mai întâi rănile şi să le curățăm, să punem pe ele un remediu si să le păstrăm curate până când se vindecă de la sine.

Dar cum putem deschide aceste răni? Vom folosi drept bisturiu *adevărul*. Cu 2.000 de ani în urmă, unul dintre cei mai mari Maeştri ai umanității ne-a spus: "Şi veți cunoaşte *Adevărul*, iar *Adevărul* vă va face liberi".

Adevărul este precum un bisturiu, căci deschiderea rănilor şi descoperirea tuturor minciunilor este un proces foarte dureros. Rănile corpului nostru emoțional sunt acoperite de sistemul nostru de negare, de sistemul de minciuni pe care l-am creat pentru a ne proteja aceste răni. Dacă ne vom privi rănile prin ochii *adevărului*, ele vor sfârşi prin a se vindeca.

Putem începe prin a practica *adevărul* cu noi înşine. Atunci când eşti sincer cu tine însuți, începi să vezi lucrurile aşa cum sunt, nu aşa cum ai vrea să fie. Să luăm unul din exemplele cele mai încărcate din punct de vedere emoțional: violul.

Să spunem că sunteţi femeie şi că cineva v-a violat cu zece ani în urmă. În clipa de faţă, acest lucru nu mai este adevărat. El a fost doar un vis, în care cineva a abuzat de dumneavoastră prin violenţă.

Nu a fost ceva ce v-aţi dorit, deci nu a fost ceva personal. Dintr-un motiv sau altul, a fost ceva care vi s-a întâmplat şi care li se poate întâmpla şi altora.

Ce sens are să vă auto-condamnaţi din acest motiv, refuzându-vă plăcerea sexualităţii pentru tot restul vieţii dumneavoastră? Cu siguranţă, nu violatorul v-a condamnat la această sentinţă. Dumneavoastră sunteţi singura care vă condamnaţi, considerându-vă vinovată, o victimă, dar câţi ani trebuie să suportaţi pedeapsa de a nu vă bucura de una din cele mai mari satisfacţii din viaţă? De multe ori, violul distruge bucuria sexuală pentru tot restul vieţii. Unde este dreptatea în acest caz? Nu dumneavoastră aţi fost cea care a violat pe altcineva, deci ce rost are să suferiţi pentru tot restul vieţii pentru o faptă pe care nu aţi comis-o dumneavoastră? Nu sunteţi vinovată cu nimic pentru faptul că aţi fost violată, dar *Judecătorul* din mintea dumneavoastră vă poate face să trăiţi acoperită de ruşine pentru foarte mulţi ani de acum înainte.

Evident, această nedreptate va crea o rană emoţională dintre cele mai adânci şi o cantitate uriaşă de *otravă*, care va necesita ani lungi de terapie pentru a se vindeca. Adevărul este că deşi aţi fost violată, nu este deloc necesar să suferiţi încontinuu pentru această experienţă. Este alegerea dumneavoastră.

Acesta este aşadar primul pas: folosirea *adevărului* ca un bisturiu. Puteţi constata astfel că nedreptatea care a creat rana emoţională nu mai este de actualitate. Acum, în acest moment, ea nu mai este adevărată. Puteţi descoperi că ceea ce credeaţi că v-a rănit atât de profund nu a fost niciodată adevărat. Chiar dacă a fost adevărat cândva, asta nu înseamnă că mai este adevărat şi acum, în clipa prezentă. Folosindu-vă de *adevăr*, puteţi deschide rana si puteţi privi nedreptatea dintr-o perspectivă diferită. În lumea în care trăim, *adevărul* este relativ. El se schimbă tot timpul, căci noi trăim într-o lume a iluziilor. Ceea ce este adevărat acum nu trebuie să rămână neapărat astfel şi mai târziu. O vreme este posibil să nu mai fie adevărat, pentru ca mai apoi să devină din nou adevărat. De altfel, în lumea *iadului*, adevărul nu este de multe ori decât un alt concept, o altă minciună care poate fi folosită împotriva noastră.

Sistemul nostru de negare este atât de puternic încât totul devine foarte complicat. Adevărurile sunt amestecate cu minciuni, iar minciunile cu adevăruri.

Dacă veţi descoperi puţin câte puţin *adevărul* de straturile succesive care îl acoperă, la fel ca foile de ceapă, este posibil ca în final să vă daţi seama că toată lumea, inclusiv dumneavoastră, minte tot timpul.

Aproape tot ceea ce există în această lume a iluziei este o minciună. Din acest motiv, eu le solicit adepţilor mei să urmeze trei reguli pentru stabilirea adevărului. Prima regulă este următoarea: ***nu mă credeţi pe mine***. Nu trebuie să mă credeţi neapărat pe mine; important este să vă gândiţi şi să faceţi alegerile pe care le consideraţi necesare. Puteţi crede în cuvintele mele, dar numai dacă acestea au un sens pentru dumneavoastră şi numai dacă vă oferă o anumită satisfacţie. Dacă vi se pare că vă conduc către trezirea conştiinţei de sine, puteţi face alegerea de a crede în ele. Eu sunt responsabil pentru ceea ce afirm, dar nu şi pentru ceea ce înţelegeţi

dumneavoastră din cuvintele mele. Eu şi dumneavoastră trăim în vise complet diferite. Chiar dacă ceea ce afirm eu este perfect adevărat pentru mine, acest lucru nu este neapărat valabil şi pentru dumneavoastră. Prima regulă este extrem de uşoară: ***nu mă credeți pe mine***.

A doua regulă este ceva mai dificilă: ***nu vă credeți nici pe dumneavoastră înşivă***. Nu credeți toate minciunile pe care vi le spuneți singur, toate acele minciuni pentru care nu ați optat personal, ci pe care ați fost programat să le credeți. Nu credeți atunci când mintea vă spune că nu sunteți suficient de bun, că nu sunteți suficient de puternic, că nu sunteți suficient de inteligent. Nu credeți în propriile dumneavoastră limite. Nu credeți nici o clipă că nu meritați iubire sau fericire. Nu credeți că vă lipseşte frumusețea. Nu credeți că sunteți predestinat suferinței. Nu credeți în propria dumneavoastră *dramă existențială*.

Nu credeți în *Judecătorul* sau în *Victima* din mintea dumneavoastră. Nu credeți vocea interioară care vă spune că sunteți un prost, care vă împinge către sinucidere. Nu credeți în toate aceste lucruri, căci nu sunt adevărate. Mai bine deschideți-vă urechile, deschideți-vă inima şi ascultați. Ascultați glasul inimii care vă împinge către fericire şi faceți această alegere. Apoi respectați-o. Nu credeți însă în tot ce afirmă mintea dumneavoastră, căci 80% din convingerile pe care le aveți sunt minciuni care v-au fost inoculate, sunt neadevăruri. Cea de-a doua regulă este aşadar ceva mai dificilă: ***nu vă credeți nici pe dumneavoastră înşivă***.

A treia regulă este următoarea: ***nu credeți pe nimeni***. Nu-i credeți nici pe alți oameni, căci şi ei mint tot timpul. Atunci când rănile dumneavoastră emoționale vor dispărea complet, când nu veți mai simți nevoia să-i credeți pe oameni numai pentru a fi acceptat, atunci veți vedea totul cu mult mai multă claritate. Veți vedea că albul este alb iar negrul este negru, şi nu veți mai face confuzii între ele. Ceea ce este corect acum poate să nu mai fie peste câteva clipe. Ceea ce nu este corect acum poate să devină corect peste câteva clipe.

Lucrurile se schimbă atât de rapid, dar noi nu putem observa schimbarea decât dacă suntem suficient de atenți. Nu-i credeți pe alții, căci ei se vor folosi de inconştiența dumneavoastră pentru a vă manipula. Nu-i credeți pe cei care susțin că au venit din Pleiade ca să salveze această lume. Nu este nevoie să vină cineva din afară ca să salveze această lume. Lumea nu are nevoie de extratereştri ca să fie salvată. Lumea în care trăim este o ființă vie şi este mai inteligentă decât noi toți la un loc. Dacă suntem dispuşi să credem că lumea în care trăim trebuie salvată, foarte rapid va apărea cineva care ne va spune: „O cometă se îndreaptă către Pământ. Dacă te sinucizi acum, vei putea urca pe cometă şi vei ajunge în *rai*!" Nu credeți în toate aceste prostii.

Individul este singurul care îşi poate crea propriul vis despre *paradis*. Nimeni altcineva nu îl poate crea pentru el. *Bunul-simț* este singurul ghid care ne poate conduce către fericire, căci aceasta nu poate fi decât propria noastră creație. Cea de-a treia regulă este deci la fel de dificilă ca şi a doua, căci noi avem tendința de a-i crede pe ceilalți. Ei bine, ***nu-i credeți!***

Nu mă credeți pe mine, ***nu vă credeți pe dumneavoastră***, ***nu-i credeți nici pe ceilalți***. Prin acest mecanism simplu, tot ceea ce este neadevărat va dispărea precum

fumul în această lume a iluziei. Tot ceea ce există este aşa cum este. Adevărul nu trebuie justificat sau explicat. El nu are nevoie să fie apărat.

Doar minciunile simt nevoia să fie justificate şi apărate. Pentru a apăra o minciună omul trebuie să creeze o a doua minciună, apoi o a treia, care să o justifice pe a doua, şi aşa mai departe. El îşi creează astfel un întreg eşafodaj de minciuni, care se destramă atunci când una din ele iese la iveală. Nici chiar în această privință nu trebuie să vă simțiți vinovat. Aşa stau lucrurile în lumea noastră...

Marea majoritate a minciunilor în care credem dispar pur şi simplu dacă încetăm să mai credem în ele.

Ceea ce nu este adevărat nu poate supraviețui scepticismului; numai *adevărul* poate supraviețui scepticismului. Ceea ce este adevărat rămâne adevărat, indiferent dacă este crezut sau nu. De pildă, corpul nostru este alcătuit din atomi. Nu are importanță dacă suntem de acord sau nu: corpul rămâne oricum alcătuit din atomi. Universul în care trăim este alcătuit din stele.

Acestea sunt adevăruri, indiferent dacă le credem sau nu.

Numai ceea ce este adevărat supraviețuieşte, iar acest lucru include şi propriile noastre păreri despre sine.

Aşa cum spuneam mai devreme, pe vremea când eram copii noi nu am avut posibilitatea să alegem ceea ce trebuie şi ceea ce nu trebuie să credem. Acum, lucrurile s-au schimbat. Am crescut şi avem posibilitatea să alegem. Putem să credem sau să nu credem. Chiar dacă ceva nu este adevărat, noi putem crede în el pentru simplul motiv că dorim să credem acest lucru. Putem aşadar să alegem cum dorim să ne trăim viața. Dacă suntem suficient de cinstiți cu noi înşine, vom înțelege rapid că noi suntem perfect liberi să alegem.

Atunci când optăm pentru a privi prin ochii *adevărului*, noi putem scoate la lumină o parte din minciunile în care trăim şi putem deschide rănile provocate de ele. Aceste răni sunt însă *otrăvite*.

După ce am deschis rănile, este necesar să le curățăm de toată această *otravă*. Cum putem face acest lucru? Acelaşi mare Maestru care a trăit cu 2.000 de ani în urmă ne-a oferit soluția: *Iertarea*. Nu există nici o altă cale de a curăța rănile emoționale de *otrava* lor decât *iertarea*.

Este necesar să-l iertați pe cel care v-a rănit, oricât de gravă vi s-ar părea această greşeală în mintea dumneavoastră. Iertați-l chiar dacă nu merită să fie iertat, nu de dragul lui, ci de dragul dumneavoastră, căci nu meritați să suferiți de fiecare dată când vă aduceți aminte ce s-a întâmplat. Indiferent ce v-au făcut alții, iertați-i, dacă nu doriți să vă simțiți rău tot timpul. *Iertarea* este remediul care poate vindeca mintea. Iertați-i pe ceilalți din compasiune pentru propria dumneavoastră ființă. *Iertarea* este un act de *iubire de sine*.

Să luăm exemplul unei femei divorțate. Să spunem că ea a fost căsătorită timp de zece ani, iar după o ceartă îngrozitoare cu soțul ei, a divorțat. Ea îşi urăşte acum fostul soț. Simpla pomenire a numelui lui este suficientă pentru a simți o durere în stomac şi a-i veni să verse. *Otrava emoțională* este atât de puternică încât ea nu o mai poate suporta. Are nevoie de ajutor, aşa că se duce la un terapeut şi îi spune: "Sufăr atât de mult. Sunt plină de furie, de gelozie, de invidie. Ce a făcut el este de neiertat. Îl urăsc".

Terapeutul o priveşte şi îi spune: "Trebuie să îți eliberezi emoțiile, să îți exprimi mânia. Ia o pernă, bate-o, muşc-o, trânteşte-o, şi eliberează-ți astfel furia". Femeia face cum i s-a spus şi se descarcă. Se pare că terapia funcționează. Ea îi plăteşte terapeutului 100 de dolari şi îi spune: "Mulțumesc. Mă simt mult mai bine acum", după care pleacă cu un zâmbet mare pe față.

Nici nu a ieşit bine din biroul terapeutului şi cu cine credeți că se întâlneşte nas în nas? Cu fostul ei soț! Instantaneu, mânia o orbeşte, ba este chiar mai rea ca înainte. Femeia se simte nevoită să alerge din nou la terapeut şi să-i mai dea 100 de dolari pentru o nouă şedință de eliberare a tensiunilor. Acest gen de eliberare a emoțiilor nu reprezintă decât o soluție temporară. Ea poate elibera o parte din *otravă* şi vă poate face să vă simțiți mai bine pentru o vreme, dar nu vindecă rana.

Singura cale prin care rănile emoționale pot fi vindecate este iertarea. Femeia trebuie să-şi ierte fostul soț pentru abuzul pe care l-a comis asupra ei. Nu se poate vorbi de iertare decât atunci când te întâlneşti cu cel care ți-a făcut cândva rău şi nu simți nimic față de el. Chiar dacă auzi numele lui, nu ai nici o reacție emoțională. Numai atunci când îți atingi rana, iar aceasta nu mai doare deloc, poți spune că ai iertat persoana în cauza. Evident, o cicatrice tot va mai rămâne, sub forma amintirii a ceea ce s-a întâmplat, dar după ce rana s-a vindecat, durerea provocată de ea dispare.

Mulți vor spune: "Uşor de zis, greu de făcut! Personal, am încercat, dar nu am reuşit!" Sunt atâtea motive, atâtea justificări pentru care nu putem ierta.

Adevărul este însă cu totul altul. Noi nu putem ierta pentru că aşa am fost învățați: să nu iertăm, pentru că am practicat îndelung arta de a nu ierta, pentru că am ajuns la o adevărată măiestrie în această artă.

Pe vremea când eram copii mici, *iertarea* era pentru noi instinctuală. Înainte de a ne îmbolnăvi si noi, la fel ca toți ceilalți, era atât de uşor şi de natural să iertăm. Supărarea ne trecea aproape instantaneu.

Dacă priviți doi copii care se joacă împreună, apoi se ceartă şi se iau la bătaie, veți vedea că ei încep să plângă şi aleargă imediat la mamele lor: "M-a bătut!"

Una din mame se duce la cealaltă şi începe să se certe cu ea, fără să observe că cei doi copii se joacă deja împreună, ca şi cum nimic nu s-ar fi întâmplat. În schimb, cele două mame se vor urî de acum înainte pentru tot restul vieții.

Noi nu trebuie să învățăm *arta de a ierta*, căci ne-am născut cu ea în sânge. Ce s-a întâmplat însă?

Noi am învățat treptat comportamentul opus, l-am practicat, iar acum a devenit foarte greu pentru noi să iertăm. Mai mult, totul s-a transformat într-un război al orgoliilor. De ce? Deoarece *importanța de sine* creşte atunci când refuzi să ierți. Sună atât de ferm să spui: "Orice ar face, nu îl voi ierta niciodată. Ceea ce a făcut este de neiertat".

Adevărata problema este orgoliul. Datorită orgoliului nostru, a onoarei pătate, noi punem gaz pe foc şi ne reamintim continuu că nu putem ierta. Dar cine suferă din aceasta cauza şi cine acumulează din ce în ce mai mult *otravă emoțională*? Noi suntem cei care suferim din cauza faptelor celor din jurul nostru, chiar dacă acestea nu au nimic de-a face cu noi.

De asemenea, noi învățăm să suferim numai pentru a-i pedepsi pe cei care au abuzat de noi. Ne comportăm ca nişte copii mici, plini de toane, care solicită atenția

celor din jur. Suntem capabili să ne rănim singuri, numai pentru a putea spune: "Uite ce am făcut din cauza ta!". Nebunia devine din ce în ce mai mare, dar în loc să-i cerem iertare lui Dumnezeu, preferăm să aşteptăm ca Dumnezeu să vină la noi şi să-şi ceară iertare mai întâi. De multe ori nici nu mai ştim de ce suntem atât de supăraţi pe părinţi, prieteni sau pe partenerul nostru de viaţă. Suntem supăraţi, dar dacă cealaltă persoană ne cere iertare, tot amarul nostru iese la iveală, şi noi izbucnim: „O, nu, tu iartă-mă pe mine!"

Renunţaţi la orgoliu şi la toane. Nu mai sunteţi copil mic. Nu aveţi nevoie de ele. Renunţaţi la *importanta de sine* şi cereţi-vă iertare. Iertaţi-i la rândul dumneavoastră pe ceilalţi şi veţi vedea cum în viaţa dumneavoastră vor începe să se petreacă miracole.

Începeţi prin a face o listă cu toţi cei cărora ar trebui să le cereţi iertare. Apoi faceţi acest lucru.

Chiar dacă nu aveţi posibilitatea să o faceţi direct, cereţi-le iertare în rugăciunile şi în visele dumneavoastră. În al doilea rând, faceţi o listă cu toţi cei care v-au rănit, cu toţi oamenii pe care nu i-aţi putut ierta până acum. Începeţi cu părinţii, cu fraţii si surorile, cu copiii, soţul sau soţia, prietenii, amanţii, şi continuaţi cu câinele, pisica, guvernul, şi chiar Dumnezeu.

Iertaţi-i pe ceilalţi pornind de la ideea că orice v-au făcut, nu au avut nimic personal cu dumneavoastră. Orice om îşi visează propriul vis.

Cuvintele şi acţiunile care v-au rănit nu erau decât o reacţie la demonii din mintea persoanei respective. Ea trăieşte în *iad*, iar dumneavoastră nu sunteţi decât un personaj secundar în visul ei. Nimic din ceea ce face altcineva nu vi se datorează. Atunci când veţi ajunge să înţelegeţi acest lucru, că nimic nu trebuie luat la modul personal, compasiunea care urmează înţelegerii vă va conduce în mod natural către iertare.

Începeţi practica iertării. Chiar dacă la început vi se va părea dificil, ea va deveni mai devreme sau mai târziu o obişnuinţă. Singura cale prin care puteţi descoperi arta iertării este încercarea. Practicaţi-o cât mai des cu putinţă, şi în cele din urmă vă veţi putea ierta pe dumneavoastră înşivă. Va veni cu siguranţă momentul în care veţi simţi nevoia să vă iertaţi pe sine, pentru toate acele răni şi pentru toată *otrava* pe care le-aţi creat în timpul visului dumneavoastră.

Iertarea de sine conduce la *acceptarea de sine*, iar apoi la ***iubirea de sine***. Acesta este actul suprem de iertare: *iertarea de sine*.

Creaţi un act de putere şi iertaţi-vă pentru tot ceea ce aţi făcut de-a lungul întregii dumneavoastră vieţi. În cazul în care credeţi în vieţile anterioare, iertaţi-vă şi pentru tot ce aţi făcut în ele.

Conceptul de *karmă* nu este adevărat decât pentru că noi credem că el este adevărat. Convingerile noastre referitoare la bine şi la rău ne fac să ne ruşinăm de ceea ce considerăm noi că este rău. Ajungem astfel să ne considerăm vinovaţi, să credem că merităm să fim pedepsiţi, şi chiar să o facem. Avem convingerea că ceea ce am făcut este atât de urât încât nu poate fi curăţat decât prin penitenţă. "Facă-se voia ta". Tot ceea ce credem se adevereşte pentru noi. Ne creăm astfel propria *karmă* şi trebuie să plătim pentru ea.

Aceasta este puterea omului. Arderea *karmei* este un proces foarte simplu. Dacă veți înceta să mai credeți în ea, *karma* va dispărea. Nu este nevoie să suferiți, nu trebuie să plătiți nimic; s-a terminat. Dacă vă puteți ierta pe sine, *karma* dispare instantaneu. Începând din acest moment puteți începe o viață nouă. Mai mult, viața devine uşoară, căci iertarea este singura cale prin care pot fi curățate rănile emoționale. Nu există nici un alt remediu care să le vindece.

După ce ne-am curățat rănile este necesar să folosim un remediu puternic pentru a accelera procesul de vindecare, şi acest remediu ne-a fost furnizat de la acelaşi mare Maestru: el este *Iubirea*.

Iubirea este remediul care accelerează procesul de vindecare. Nu există nici un alt remediu decât ***iubirea necondiționată***. Nu este vorba de: *te iubesc dacă*, *mă iubesc dacă*... Acest tip de iubire nu are nevoie de justificări sau explicații. Iubiți pur şi simplu. Iubiți-vă pe sine, iubiți-vă aproapele, iubiți-vă inclusiv duşmanii. Acest proces este foarte simplu, dar nu-i putem iubi pe alții până când nu începem prin a ne iubi pe sine. De aceea, procesul începe inevitabil cu iubirea de sine.

Există milioane de feluri în care ne putem exprima fericirea, dar nu există decât un singur fel prin care putem fi cu adevărat fericiți, iar acesta este *iubirea*. Nu există nici o altă cale. Nu poți fi fericit dacă nu te iubeşti pe tine însuți. Aceasta este realitatea.

Dacă nu te iubeşti pe tine însuți, nu ai nici o şansă să fii fericit. Nu poți împărtăşi cu alții ceea ce îți lipseşte.

Dacă nu te iubeşti pe tine însuți, nu ai cum să iubeşti pe altcineva. Poți în schimb să simți nevoia de a fi iubit, şi dacă descoperi pe altcineva care are la rândul lui nevoie de tine, se creează o relație pe care oamenii o numesc "iubire". În realitate, nu este vorba de *iubire*. Este doar o formă de posesivitate, de egoism, de control lipsit de respect. Nu vă mințiți singur: aceasta nu este iubire.

Iubirea pe care o emanați este singura cale prin care puteți fi fericit. Începeți prin a vă iubi pe sine, necondiționat. Abandonați-vă în fața acestei iubiri. Nu vă mai opuneți *vieții*. Nu vă mai respingeți singur.

Renunțați la toată această vinovăție, la toate aceste acuzații, acceptați-vă aşa cum sunteți. În acest fel, îi veți putea accepta mai uşor şi pe ceilalți aşa cum sunt.

Aveți tot dreptul de a iubi, de a zâmbi, de a fi fericit, de a vă împărtăşi iubirea şi de a nu vă teme să o primiți.

Acesta este procesul de vindecare. Este alcătuit din trei puncte simple: ***adevărul***, ***iertarea*** şi ***iubirea de sine***. Dacă ar respecta aceste trei puncte, întreaga lume ar cunoaşte vindecarea şi nu ar mai fi un spital de nebuni.

Aceste trei remedii pentru vindecarea minții ne-au fost date de Iisus Christos, dar el nu a fost singurul care ne-a învățat cum ne putem vindeca.

Buddha a făcut acelaşi lucru; Krishna la fel. Toți marii maeştri au ajuns la aceleaşi concluzii şi ne-au predat aceleaşi lecții. În întreaga lume, din Mexic până în Japonia, din Peru până în Egipt sau în Grecia, au existat oameni care s-au vindecat. Ei şi-au dat seama că boala se află în mintea omului şi au aplicat aceste trei remedii: ***adevărul***, ***iertarea*** şi ***iubirea***, pentru a se vindeca. Orice om care consideră că starea lui mentală obişnuită este o boală trebuie să ştie că există un remediu pentru ea. El nu trebuie să mai sufere inutil.

Dacă este conştient că mintea lui este bolnavă, că trupul lui emoțional este rănit, el a început deja procesul de auto-vindecare.

Imaginați-vă că toți oamenii ar începe să fie sinceri cu ei înşişi, să se ierte reciproc şi să iubească pe toată lumea. Dacă toți oamenii ar iubi în acest fel, egoismul ar dispărea de pe Pământ. Oamenii ar fi deschişi să dăruiască şi să primească, şi nu s-ar mai judeca reciproc. Bârfele ar înceta cu desăvârşire, iar *otrava emoțională* s-ar dizolva instantaneu.

Visul planetar s-ar schimba complet. Pur si simplu am trăi pe o altă planetă, care nu ne-ar mai aminti prin nimic de Pământul de dinainte. Această lume diferită a fost numită de Iisus *"Împărăția lui Dumnezeu pe pământ"*; Buddha i-a spus *"Nirvana"*, iar Moise *"Tărâmul Făgăduinței"*. Este un loc în care putem trăi cu toții în iubire, pentru că toată lumea s-ar concentra asupra iubirii. Oamenii ar alege în mod conştient un alt mod de viață: viața în iubire.

Dar oricum i-am spune *noului Vis*, acesta ar rămâne tot un *vis*, la fel de real sau de fals ca şi *visul iadului*. Dar cel puțin puteți alege visul în care preferați să trăiți. Aveți acum la dispoziție uneltele prin care vă puteți vindeca. Întrebarea este: ce veți face cu ele?

12 DUMNEZEUL DIN NOI

În realitate, noi suntem forța care se joacă cu mintea noastră şi care se foloseşte de corp ca de o jucărie preferată pentru a se amuza. Acesta este motivul pentru care ne aflăm aici: de a ne juca şi de a ne amuza. Noi avem prin naştere dreptul de a fi fericiți, de a ne bucura de viață. Nu ne-am născut ca să suferim. Oricine doreşte să sufere este liber să o facă, dar nimeni nu este nevoit să sufere.

Atunci de ce suferim? Pentru că întreaga lume suferă, iar noi ajungem să credem că suferința este ceva normal. Ne creăm apoi un sistem de convingeri pentru a susține acest "adevăr". Religiile ne spun că ne-am născut pentru a suferi, că viața nu este altceva decât o vale a plângerii. Suferiți acum, aveți răbdare, iar în viața de apoi vă veți primi răsplata. Sună frumos, dar este complet fals.

Noi alegem suferința pentru că aşa am învățat.

Dacă vom continua să facem aceeaşi alegere, vom continua să suferim. *Visul planetar* poartă în el povestea umanității, evoluția oamenilor, iar suferința este rezultatul acestei evoluții. Oamenii suferă pentru că *ştiu*. Noi *ştim* ceea ce *credem*, cunoaştem o grămadă de minciuni, şi pentru că nu le putem împlini, suferim.

Nu este adevărat că vom ajunge în *iad* sau în *rai* după moarte. Noi trăim deja în *iad* sau în *rai*, chiar acum. *Iadul* şi *raiul* nu există decât în interiorul minții.

Dacă suferim în prezent, vom continua să suferim şi după moarte, căci mintea nu moare odată cu creierul.

Visul continuă, iar dacă ceea ce visăm era un coşmar, noi vom continua să-l visăm şi după moartea creierului. Singura diferență între moarte şi somn constă în faptul că atunci când dormim, noi ne putem trezi, din cauză că avem un creier. După moarte nu ne mai putem trezi, căci nu mai avem un creier, dar visul nu va înceta pentru asta.

Iadul sau *raiul* sunt aici şi acum. Nu trebuie să aşteptați să muriți ca să le cunoaşteți. Dacă vă veți asuma responsabilitatea pentru propria dumneavoastră viață,

pentru propriile acțiuni, vă veți putea modela viitorul așa cum veți dori și veți putea trăi în *rai* chiar în timpul acestei vieți.

Visul marii majorități a oamenilor de pe această planetă este în mod evident un *iad colectiv*. Aceasta nu înseamnă că este ceva greşit sau rău, ori că cineva poartă răspunderea pentru acest lucru. Ne putem învinovăți noi părinții? Nu. Atunci când ne-au crescut, ei au făcut ce au știut mai bine. Același lucru l-au făcut și părinții lor: ce au știut mai bine.

Dacă veți avea copii, veți proceda probabil la fel, căci nu veți ști ce altceva să faceți. Sunteți vinovat pentru acest lucru?

Nu. A deveni conștient nu înseamnă să condamni pe altcineva sau să te simți vinovat pentru ceea ce ai făcut. De ce am fi vinovați pentru o boală mentală care este atât de contagioasă?

În realitate, tot ceea ce există este perfect. Noi suntem perfecți exact așa cum suntem. Acesta este *adevărul* curat. Fiecare dintre noi este un maestru.

Chiar dacă nu manifestăm altceva decât gelozie și furie, cel puțin gelozia și furia noastre sunt perfecte.

Chiar dacă în viața noastră se derulează o dramă îngrozitoare, aceasta este perfectă, este frumoasă. Dacă ne ducem la un film dramatic, precum *Pe aripile vântului*, suntem impresionați și plângem, dar nu putem spune că filmul nu a avut o mare frumusețe.

Cine spune că *iadul* nu este frumos? *Iadul* ne poate inspira. Chiar și *iadul* este perfect, căci nu există nimic altceva decât perfecțiunea. Chiar dacă *visul* nostru este un *iad*, acesta este perfect, și la fel suntem și noi.

Cunoașterea este cea care ne face să credem că nu suntem perfecți. Cunoașterea nu înseamnă altceva decât o descriere a *Visului*. Visul nu este real, deci nici cunoașterea nu poate fi reală. Orice tip de cunoaștere am avea, aceasta nu este reală decât dintr-o anumită perspectivă a percepției. Dacă schimbăm unghiul de percepție, cunoașterea se schimbă. De aceea, dacă pornim numai de la cunoașterea noastră, noi nu avem cum să ne descoperim pe sine, iar acesta este scopul oricărui om, indiferent dacă își dă seama sau nu: să se cunoască pe sine, să fie el însuși, să își trăiască propria sa viață, nu viața *Parazitului* – viața pentru care a fost programat.

Cunoașterea nu ne poate conduce la descoperirea de sine; numai înțelepciunea poate face acest lucru.

Există o mare diferență între *cunoaștere* și *înțelepciune*. Noi folosim cunoașterea pentru a comunica unii cu ceilalți, pentru a cădea de acord asupra lucrurilor pe care le percepem. Cunoașterea este singurul instrument pe care îl avem la dispoziție pentru a comunica, întrucât oamenii nu mai știu să comunice de la suflet la suflet. De aceea, este foarte important felul în care ne folosim de cunoașterea noastră, căci noi avem tendința să devenim sclavii ei și să ne pierdem astfel libertatea.

Înțelepciunea nu are nimic de-a face cu cunoașterea; ea reprezintă în schimb premisa libertății interioare. Omul înțelept este liber să își folosească mintea și să își controleze viața așa cum dorește. O minte sănătoasă nu este afectată de *Parazit*; ea este la fel de liberă cum era înainte de *domesticire*. Prin vindecarea minții și eliberarea de *Vis*, omul nu își redescoperă inocența de dinainte, ci devine un *înțelept*.

El redevine la fel ca un copil, dar cu o mare diferență: copilul este încă inocent, şi de aceea poate cădea cu uşurință în capcana suferinței şi a nefericirii. Cel care îşi transcende *Visul* este un *înțelept*; el nu mai poate cădea, căci acum el cunoaşte, deține cunoaşterea supremă, inclusiv pe cea a *Visului*.

Pentru a deveni un *înțelept* nu este nevoie să acumulați cunoaştere. Orice om poate deveni un înțelept, absolut oricine. După atingerea înțelepciunii, viața devine mult mai simplă, căci omul devine cel care este cu adevărat. Este foarte greu să fii altcineva decât tu însuți, să încerci să te convingi pe tine şi pe cei din jur că eşti altcineva decât eşti. Impostura presupune o cheltuială enormă de energie. A fi cel care eşti cu adevărat nu presupune nici un efort.

Înțeleptul nu se mai foloseşte de toate imaginile pe care şi le-a creat de-a lungul timpului; el nu mai pretinde că este altcineva decât este în realitate. El se acceptă pe sine aşa cum este, iar acceptarea de sine se traduce inclusiv prin acceptarea celor din jur aşa cum sunt. *Cel înțelept* nu mai încearcă să-i schimbe pe ceilalți sau să le impună punctul lui de vedere. El respectă convingerile lor, aşa cum sunt ele. Îşi acceptă corpul, cu toate instinctele lui. Nu este nimic rău în a avea un trup animalic. Toți oamenii sunt simultan şi animale, iar animalele au instincte. Din cauza inteligenței lor, oamenii învață să îşi reprime instinctele; ei nu mai ascultă de vocea inimii lor. De aceea, ei se opun corpului şi îi reprimă nevoile, negând chiar că ele ar exista. Acest mod de viață este departe de a fi *înțelept*.

Înțeleptul îşi respectă corpul fizic, la fel cum îşi respectă mintea şi sufletul. Viața lui este controlată de inimă, nu de minte. El nu îşi mai pune singur piedici, nu îşi mai refuză singur *fericirea* sau *iubirea*. Nu se mai simte vinovat de nimic, nu mai emite judecăți stupide despre sine sau despre cei din jur. Începând din clipa atingerii stării de înțelepciune, toate convingerile care conduc la nefericire, la luptă, care fac viața să fie atât de dificilă, dispar pur şi simplu.

Renunțați la toate acele idei care vă fac să credeți că sunteți cine nu sunteți şi fiți cel care sunteți cu adevărat. Abandonați-vă naturii dumneavoastră, şi nu veți mai cunoaşte suferința. Când omul se abandonează adevăratului său *eu*, el se abandonează în fața *Vieții*, în fața lui Dumnezeu. După abandonarea *egoului*, lupta dispare, dispare şi rezistența, deci şi suferința.

Înțeleptul merge întotdeauna pe calea cea mai simplă, aceea de a fi el însuşi. Suferința nu înseamnă altceva decât opunere a unei rezistențe în fața lui Dumnezeu. Cu cât veți opune mai multa rezistență, cu atât mai mult veți suferi. Este cât se poate de simplu.

Imaginați-vă că v-ați trezit brusc de sub magia *Visului* şi că v-ați vindecat complet. Nu mai aveți nici un fel de răni, deci nici *otravă emoțională*.

Imaginați-vă libertatea pe care o puteți experimenta.

Oriunde v-ați duce, totul v-ar face să vă simțiți fericit.

De ce? Pentru că o ființă umană sănătoasă nu se teme să-şi exprime *iubirea*. Nu v-ar mai fi atunci teamă *să trăiți*, *să iubiți*. Imaginați-vă ce fel de viață ați putea avea, cum i-ați trata pe cei dragi dacă nu ați mai avea toate aceste răni infectate cu toată această *otravă emoțională*.

Toate şcolile misterelor care au existat vreodată au numit acest proces: *trezire*. Este ca şi cum te-ai trezi într-o bună zi şi ai constata că nu mai ai nici un fel de răni

emoționale. Când rănile de pe corpul emoțional dispar, limitările din mintea noastră dispar si ele, iar noi începem să vedem totul aşa cum este, nu în funcție de un sistem de convingeri sau altul.

Când îşi deschide în sfârşit ochii şi constată că toate rănile emoționale i-au dispărut, omul devine un sceptic, dar nu în sensul amplificării *importanței de sine*; el nu le spune celorlalți cât de inteligent este el, şi nu îşi bate joc de minciunile lor. Pur şi simplu, pentru el *Visul* îşi pierde relevanța. El înțelege că *Visul* nu este adevărat. Când îşi deschide ochii şi se trezeşte, totul devine evident pentru el.

Prin trezire, omul trece de frontiera dincolo de care nu mai există întoarcere şi nu mai poate vedea lumea în acelaşi fel. El continuă să viseze, căci visul nu poate fi evitat (întrucât este principala funcție a minții), dar cel puțin ştie că visează. Pornind de la această cunoaştere, el se poate bucura de vis, sau poate suferi. Totul depinde numai de el.

Trezirea poate fi asemănată cu participarea la o petrecere la care participă mii de persoane, în care toată lumea este beată, cu excepția ta. Tu eşti singura persoana trează de la petrecere. Marea majoritate a oamenilor văd lumea prin prisma propriilor răni emoționale, prin filtrul *otrăvii* care le înveninează mintea. Ei nu îşi dau seama că trăiesc într-un *vis al iadului*, la fel cum un peşte nu este conştient de faptul că trăieşte în apă.

Atunci când se trezeşte şi constată că este singura persoană trează de la petrecere, înțeleptul se umple de compasiune pentru cei beți din jurul său, căci ştie că şi el obişnuia să se îmbete înainte. El nu îi judecă pe oamenii care continuă să trăiască în *iad*, căci şi el a trăit acolo şi ştie ce înseamnă acest lucru.

După *trezire*, inima devine o expresie a *Spiritului*, a *Iubirii*, a *Vieții*. *Trezirea* este sinonimă cu conştientizarea faptului că tu eşti *Viața*. Atunci când devii conştient de acest lucru, totul devine posibil pentru tine. Miracolele se petrec tot timpul în viața ta, căci ele sunt realizate de inimă. Inima se află într-o comuniune directă cu sufletul omului, iar atunci când inima vorbeşte, chiar dacă mintea se opune, ceva se schimbă; o inimă poate trezi o altă inimă, iar *iubirea adevărată* devine astfel posibilă.

În India există o legendă despre Dumnezeu, Brahma, care spune că acesta se simțea foarte singur.

Nimic în afara lui Brahma nu mai exista, aşa că acesta era foarte plictisit. Brahma s-a decis să joace un joc, dar nu avea cu cine. De aceea, el a creat o zeiță frumoasă, Maya, pentru a avea cu cine să se joace.

Când Brahma i-a spus pentru ce a creat-o, Maya i-a răspuns: "Bine, îți propun un joc minunat, dar va trebui să faci ce îți spun eu". Brahma a fost de acord, şi urmând instrucțiunile Mayei, a creat întregul univers: soarele şi stelele, luna şi planetele. Apoi a creat viața pe pământ: animalele, oceanele, atmosfera, totul.

Atunci, Maya i-a spus: "Ce frumoasă este această lume a iluziei pe care ai creat-o. Acum aş dori să creezi o specie de animal care să fie suficient de inteligent încât să poată aprecia creația ta". Şi astfel, Brahma l-a creat pe om. După ce şi-a terminat creația, el a întrebat-o pe Maya când va începe jocul.

"O să-l începem chiar acum", i-a răspuns ea, după care l-a luat pe Brahma şi l-a tăiat în mii de bucățele minuscule. A aşezat apoi câte o asemenea bucățică din Brahma în trupul fiecărui om şi a spus: "Acum, jocul poate începe! Am să te fac să

uiți cine ești, iar tu vei încerca să te redescoperi pe sine!". Şi astfel, Maya a creat *Visul*, iar Brahma continuă să încerce până astăzi să-şi amintească cine este. Brahma se află în interiorul nostru, iar Maya este cea care ne împiedică să ne aducem aminte de acest lucru.

Când se trezeşte din *Vis*, omul redevine Brahma si îşi dă seama că este divin. El se uită însă la ceilalți, se recunoaşte în ei pe sine şi spune: "Bine, eu m-am trezit, dar ce se întâmplă cu ceilalți?". Acum el cunoaşte trucul Mayei şi le poate spune *adevărul* celor din jur, în speranța că şi aceştia se vor trezi. Doi oameni treji la o petrecere se pot distra mult mai bine decât unul singur. Dacă mai apare unul, este şi mai bine.

Începeți aşadar cu dumneavoastră. Ceilalți vor începe apoi şi ei să se schimbe, până când toți participanții la petrecere se vor trezi.

Învățăturile din India, cele ale toltecilor, ale creştinilor, ale grecilor, ale tuturor culturilor din întreaga lume, s-au născut din acelaşi adevăr. Toate vorbesc despre scânteia divină care există înlăuntrul omului şi despre necesitatea revelării lui Dumnezeu în sine. Toate vorbesc despre deschiderea completă a inimii şi despre revelarea înțelepciunii. Vă puteți imagina cum ar arăta această lume dacă toți oamenii şi-ar deschide inimile şi ar descoperi iubirea din ele?

Orice om poate face acest lucru, mergând pe propria sa cale. Nu trebuie să urmați o cale bătătorită, ci să vă descoperiți pe dumneavoastră înşivă, să vă exprimați pe sine în propria dumneavoastră manieră. De aceea, viața este o artă. Cuvântul *toltec* înseamnă *"artist al spiritului"*. Toltecii sunt cei care se exprimă cu inima, care manifestă iubirea necondiționată.

Dumneavoastră sunteți viu din cauza puterii lui Dumnezeu, care este puterea *Vieții*. Dumneavoastră sunteți acea forță care este *Viața* însăşi, dar din cauza rațiunii şi a minții, ați uitat cine sunteți cu adevărat.

Este mai uşor să arunci întreaga responsabilitate asupra altcuiva, cum ar fi de pildă Dumnezeu, şi să spui: "Dumnezeu este responsabil pentru tot ceea ce există. El mă va mântui". Nu. Dumnezeu a venit şi v-a spus – adresându-se Dumnezeului din interiorul dumneavoastră – să vă treziți, să faceți alegerea dreaptă, să aveți curajul să vă depăşiți temerile şi să le transformați, să nu vă mai temeți de *iubire*. Teama de *iubire* este una din cele mai mari temeri ale oamenilor. De ce? Deoarece în *Visul Planetei*, o inimă rănită înseamnă întotdeauna: "Bietul de mine".

Poate că unii dintre dumneavoastră se întreabă: "Bine, dacă noi suntem într-adevăr Dumnezeu sau *Viața*, atunci de ce nu ştim acest lucru?" Pentru că aşa am fost programați. Noi suntem învățați de mici: "Tu eşti un om. Acestea sunt limitările tale". După care ne limităm propriile posibilități în funcție de temerile noastre. Noi suntem ceea ce credem că suntem.

Oamenii sunt nişte magicieni foarte puternici. Atunci când crezi ceva, te identifici cu ceea ce crezi şi devii acel lucru. Acest act de magie este foarte puternic, si el devine posibil tocmai pentru că suntem Dumnezeu, *Viața*, *Intenția*. Noi avem puterea să fim ceea ce suntem, dar nu mintea rațională este cea care controlează aceasta putere, ci convingerile noastre.

Totul se rezumă la convingeri. Existența noastră, viața noastră sunt guvernate de ceea ce credem.

Sistemul de convingeri pe care ni l-am creat este precum o cutiuță în care ne-am așezat singuri și din care nu mai putem scăpa pentru că nu credem că putem scăpa. Aceasta este situația în care ne aflăm.

Oamenii își creează singuri propriile limitări. Ei sunt singurii care afirmă ce este și ce nu este posibil. Apoi, aceste limitări devin pentru ei realitatea, pentru că ei cred în ele.

Profețiile toltecilor afirmă că urmează să apară o lume nouă, o umanitate nouă, în care oamenii își vor asuma responsabilitatea pentru convingerile lor, pentru viețile lor. A sosit timpul ca fiecare dintre dumneavoastră să devină propriul său guru. Nu trebuie să vă spună altcineva care este *Voința lui Dumnezeu*.

A sosit timpul în care puteți sta față în față cu Dumnezeu, fără nici un intermediar. L-ați căutat pe Dumnezeu și l-ați descoperit în interiorul dumneavoastră. Acum, Dumnezeu nu mai este exterior omului.

Când descoperă că puterea numită *Viață* se află în interiorul lui, omul își acceptă propria divinitate, dar rămâne smerit, căci el vede aceeași divinitate și în cei din jur.

Dumnezeu poate fi foarte ușor înțeles, căci totul este o manifestare a sa. Mai devreme sau mai târziu, corpul va muri, mintea se va dizolva, dar dumneavoastră nu veți dispărea. Dumneavoastră sunteți nemuritor, ați existat dintotdeauna, de miliarde de ani, sub diferite manifestări, căci dumneavoastră sunteți *Viața*, iar *Viața* nu poate muri. Dumneavoastră dați *viață* copacilor, fluturilor, peștilor, aerului, lunii și soarelui. Oriunde v-ați duce sunteți deja acolo, așteptându-vă să sosiți.

Corpul dumneavoastră este un templu viu, în care trăiește Dumnezeu. La fel și mintea dumneavoastră.

Dumnezeu trăiește în interiorul dumneavoastră sub forma *Vieții*. Dovada cea mai bună este faptul că trăiți – este *Viața* dumneavoastră. Chiar dacă în mintea dumneavoastră există încă *deșeuri* și *otravă emoțională*, Dumnezeu este și el prezent aici.

Nu aveți nimic de făcut pentru a ajunge la Dumnezeu, pentru a trăi iluminarea, pentru a vă trezi. Nu există nimeni care vă poate conduce până la Dumnezeu. Cine afirmă contrariul este un mincinos, căci dumneavoastră vă aflați deja acolo.

Nu există decât o singură ființă vie, și indiferent dacă doriți sau nu, dacă opuneți rezistență sau nu, dumneavoastră sunteți deja alături de Dumnezeu, fără nici un efort.

Singurul lucru pe care îl puteți face totuși este să vă bucurați de propria dumneavoastră *viață*, să vă vindecați corpul emoțional, astfel încât să vă puteți reface *viața*, pentru a împărtăși deschis iubirea dinlăuntrul dumneavoastră.

Chiar dacă v-ar iubi întreaga lume, iubirea altora nu vă va face niciodată fericit. Singurul lucru care vă poate face fericit este *iubirea* dinlăuntrul dumneavoastră. Aceasta este singura modalitate de iubire care contează, nu cea care vine din afara ființei dumneavoastră. Iubirea dumneavoastră pentru ceilalți este jumătatea care vă aparține; cealaltă jumătate poate fi un copac, un câine sau un nor. Dumneavoastră sunteți o jumătate; cealaltă jumătate este ceea ce percepeți. *Visătorul* este o jumătate, *visul* este cealaltă jumătate.

Sunteți deja liber să iubiți. Dacă preferați să intrați într-o relație, iar partenerul dumneavoastră joacă acelaşi joc, relația va deveni perfectă! Ea va ieşi complet din sfera *iadului*, iar iubirea fiecăruia dintre voi va fi atât de mare încât nu veți avea practic nevoie de iubirea celuilalt. Sunteți totuşi de acord – prin propria voastră voință – să rămâneți împreună şi să realizați ceva frumos. Veți crea atunci împreună *visul raiului*.

Dacă v-ați învins deja teama şi auto-respingerea, întoarceți-vă acum la *iubirea de sine*. Aveți în interiorul dumneavoastră puterea de a transforma *iadul* în *rai*, teama în iubire, suferința în fericire. Le puteți dărui iubirea şi lumina dumneavoastră tuturor, la fel ca şi soarele, acum şi de-a pururi, necondiționat.

Atunci când iubeşte fără condiții, omul devine una cu Dumnezeu şi cu spiritul *Vieții* care curge prin el.

Viața lui devine expresia frumuseții spiritului. *Viața* nu este altceva decât un *vis*, iar dacă ştiți să creați *o viață din iubire*, *visul* poate deveni o *capodoperă*.

RUGĂCIUNI

Dacă aveți câteva momente la dispoziție, închideți ochii, deschideți-vă inima şi simțiți toata iubirea care emană din ea.

Aş dori să vă alăturați mie într-o rugăciune specială prin care putem experimenta comuniunea cu Creatorul nostru.

Focalizați-vă atenția asupra plămânilor, ca şi cum nu ar mai exista altceva decât aceştia. Simțiți plăcerea pe care o resimte corpul atunci când aceştia se dilată pentru a împlini cea mai mare dintre nevoile umane, inspirația.

Inspirați profund şi conştientizați cum aerul vă umple plămânii. Imaginați-vă că inspirați iubire.

Remarcați legătura care există între aer şi plămâni, care este o legătură de iubire. Umpleți-vă plămânii cu aer până când corpul simte singur nevoia să elimine aerul. Apoi expirați, şi urmăriți să simțiți aceeaşi plăcere. Ori de câte ori împlinim o nevoie a organismului nostru, acesta ne oferă în schimb plăcere. Dacă o conştientizăm, respirația ne poate oferi plăcere. Simpla respirație este suficientă pentru a ne face fericiți, pentru a ne bucura de viață. Simplul fapt că suntem în viață este de ajuns. Simțiți plăcerea de a fi vii, plăcerea pe care o oferă sentimentul iubirii...

RUGĂCIUNE PENTRU TREZIREA SPIRITUALĂ

Astăzi, Părinte al universului, te rugăm să ne deschizi inimile şi ochii pentru a ne putea bucura de întreaga ta creație şi pentru a trăi într-o comuniune eternă de iubire cu tine. Ajută-ne să te vedem pe tine în tot ceea ce percepem cu ochii, cu urechile, cu inima noastră, cu toate simțurile noastre. Ajută-ne să percepem prin ochii iubirii, astfel încât să te descoperim pe tine oriunde ne-am duce şi să te vedem pe tine în întreaga ta creație. Ajută-ne să te vedem pe tine în fiecare celulă a corpului nostru, în fiecare emoție a minții noastre, în fiecare vis, în fiecare floare, în fiecare persoană care ne iese în cale. Tu nu te poți ascunde de noi, căci tu te afli pretutindeni, iar noi suntem una cu tine. Ajută-ne să devenim conştienți de acest adevăr.

Ajută-ne să devenim conştienți de puterea noastră de a crea un vis al raiului în care totul să devină posibil. Ajută-ne să ne folosim de imaginația noastră pentru a ne

controla visul vieții, propria noastră creație, astfel încât să trăim fără teamă, fără mânie, fără gelozie, fără invidie. Dăruieşte-ne o lumină călăuzitoare şi îngăduie ca ziua de astăzi să fie ziua în care căutarea noastră să ia sfârşit, în care să descoperim pentru totdeauna iubirea şi fericirea.

Îngăduie ca astăzi să se petreacă ceva extraordinar, care să ne schimbe pentru totdeauna viața. Îngăduie ca tot ceea ce facem şi tot ceea ce spunem să fie expresia frumuseții din inima noastră, să izvorască numai din iubire.

Ajută-ne să fim la fel ca tine, să iubim la fel cum iubeşti tu, să împărtăşim la fel cum o faci tu, să creăm din viața noastră o capodoperă de frumusețe şi iubire, la fel cum este întreaga ta creație. Începând de azi, ajută-ne să ne amplificăm gradat puterea iubirii, astfel încât să putem crea o capodoperă artistică din propria noastră viață. Astăzi, Părinte al universului, îți oferim întreaga noastră recunoştință şi iubire pentru faptul că ne-ai dat viață. Amin.

RUGĂCIUNE PENTRU IUBIREA DE SINE

Astăzi, Părinte al universului, te rugăm să ne ajuți să ne acceptăm exact aşa cum suntem, fără să ne mai judecăm. Ajută-ne să ne acceptăm mintea aşa cum este, cu toate emoțiile sale, cu toate speranțele şi visele noastre, cu personalitatea ei, cu felul nostru unic de a fi. Ajută-ne să ne acceptăm corpul aşa cum este, cu toată frumusețea şi perfecțiunea lui. Îngăduie ca iubirea noastră de sine să devină atât de puternică încât să nu ne mai respingem niciodată, încât să nu mai punem niciodată piedici în calea propriei noastre fericiri, a libertății şi iubirii noastre.

De acum înainte, îngăduie ca fiecare acțiune a noastră, fiecare reacție, fiecare gând şi fiecare emoție pe care le manifestăm să fie bazate numai pe iubire.

Ajută-ne, Tată, să ne amplificăm iubirea de sine până când întregul vis în care trăim se va transforma, până când teama şi suferința vor deveni iubire şi fericire.

Îngăduie ca iubirea de sine să devină atât de puternică încât să dizolve toate minciunile în care am fost programați să trăim, care ne spun că nu suntem suficient de buni, de puternici, de inteligenți, că nu putem reuşi. Îngăduie ca iubirea noastră de sine să devină atât de puternică încât să nu mai fim nevoiți să ne trăim viața în funcție de părerile celorlalți.

Îngăduie-ne să avem o încredere atât de mare în sine încât să facem singuri alegerile pe care le preferăm.

Iubirea de sine va alunga teama în fața responsabilităților pe care le avem față de propria noastră viață sau a problemelor care pot apărea pe drum. Orice am dori să realizăm, îngăduie să o facem prin puterea iubirii de sine.

Începând de astăzi, ajută-ne să ne iubim pe noi înşine suficient de mult pentru a nu mai permite nici un fel de circumstanțe care să ni se împotrivească.

Ajută-ne să ne trăim viața aşa cum suntem, fără să mai pretindem că suntem altcineva, numai pentru a fi acceptați de către cei din jur. Nu mai avem nevoie ca altcineva să ne accepte sau să ne spună cât de buni suntem, căci ştim acum cine suntem cu adevărat.

Îngăduie să ne bucurăm – prin puterea iubirii de sine – de ceea ce vedem atunci când ne reflectăm în oglindă. Îngăduie ca zâmbetul să nu mai părăsească niciodată expresia feței noastre, amplificându-i astfel frumusețea interioară şi exterioară. Ajută-

ne să simțim o iubire de sine atât de intensă încât să ne bucurăm întotdeauna de propria noastră prezență.

Ajută-ne să ne iubim pe sine fără a ne mai judeca, căci judecata nu atrage după ea decât vinovăție şi auto-acuzare, dorința de a ne auto-pedepsi, care ne fac să pierdem perspectiva iubirii tale. Amplifică voința noastră de a ne ierta pe sine, chiar în acest moment. Purifică mințile noastre de otrava emoțională şi de auto-acuzații, astfel încât să putem trăi într-o pace interioară şi într-o iubire perfecte.

Îngăduie ca iubirea noastră de sine să fie puterea care să ne schimbe viața, transformând-o dintr-un iad într-un rai. Ajută-ne să ne transformăm prin intermediul acestei puteri fiecare relație pe care o avem, începând cu relația cu noi înşine. Ajută-ne să ne eliberăm de conflictele cu cei din jur, să fim fericiți să ne împărțim timpul cu cei dragi şi să-i iertăm pentru orice nedreptate pe care ar comite-o față de noi. Ajută-ne să ne iubim pe noi înşine atât de mult încât să-i putem ierta pe toți cei care au greşit vreodată față de noi.

Dă-ne curajul să ne iubim necondiționat prietenii si familia, astfel încât relațiile noastre cu ei să devină absolut pozitive şi pline de iubire. Ajută-ne să creăm noi canale de comunicare în relațiile noastre, să scăpăm din războiul controlului, în care nu pot exista învingători sau învinşi. Ajută-ne să lucrăm împreună, ca o echipă, într-un joc al iubirii, fericirii şi armoniei.

Fie ca prin grația ta, relația noastră cu familia şi cu prietenii noştri să aibă la bază respectul şi bucuria, astfel încât să nu mai simțim nevoia să le spunem cum trebuie să gândească şi cum trebuie să se comporte. Fie ca prin grația ta, relațiile noastre amoroase să devină sublime, astfel încât orice clipă pe care o petrecem alături de partenerul nostru/partenera noastră să devina o clipă de fericire.

Ajută-ne să îi acceptăm pe cei din jur exact aşa cum sunt, fără să îi mai judecăm, căci atunci când îi respingem pe alții, noi ne respingem de fapt pe noi înşine. Iar atunci când ne respingem pe noi înşine, noi te respingem de fapt pe tine.

Ziua de astăzi reprezintă un nou început. Ajută-ne să ne începem din nou viața, punând la temelia ei puterea iubirii de sine. Ajută-ne să ne bucurăm de viață, de relațiile noastre, să explorăm viața, să ne asumăm riscuri, să fim vii şi să nu mai trăim cu teama de a iubi. Îngăduie să ne deschidem inimile față de iubire, care este dreptul nostru prin naştere. Ajută-ne să devenim Maeştri ai Recunoştinței, ai Generozității şi ai Iubirii, astfel încât să ne putem bucura de întreaga ta creație, acum şi de-a pururi. Amin.

Despre ARTA DE A IUBI

Conform tradiției toltece, există trei discipline fundamentale care ne pot conduce către revelarea adevăratei noastre naturi, care este fericire pură, libertate interioară şi iubire neprihănită.

Prima este *Arta Conştientizării*. Această artă ne învață cum ne putem da seama cine suntem cu adevărat. Ea reprezintă primul pas către libertate, căci omul nu poate fi liber dacă nu ştie cine este cu adevărat, sau ce fel de libertate caută. Toltecii obişnuiau să spună: "Fie ca noi să ne putem vedea în mod obiectiv pe noi înşine", şi au creat o disciplină special în acest scop: arta conştientizării.

Cea de-a doua este *Arta Transformării*, care ne învață cum putem deveni luptători spirituali, controlându-ne acțiunile şi reacțiile astfel încât să ne eliberăm de cunoaşterea care ne înlănțuie. Această disciplină ne arată cum putem schimba visul vieții noastre prin modificarea legămintelor şi convingerilor noastre.

Arta de a Iubi este rezultatul la care conduc primele două discipline. Din perspectiva toltecă, întreaga creație este alcătuită din *Iubire*. *Iubirea* este *Viața* însăşi. Cine atinge măiestria în *Iubire*, intră într-o rezonanță perfectă cu Spiritul Vieții care curge prin el. El nu se mai identifică cu trupul sau cu mintea sa, nici măcar cu sufletul său, ci numai cu *Iubirea*.

Orice acțiune a sa devine atunci o expresie a *Iubirii*, iar *Iubirea în acțiune* este singura cale care poate conduce la fericire.

Când omul atinge desăvârşirea în *Arta Conştientizării*, a *Transformării* şi a *Iubirii*, el îşi revelează propria divinitate şi devine una cu Dumnezeu. Acesta este scopul toltecilor.

În lucrarea *Arta de a iubi*, don Miguel Ruiz descrie prezumțiile şi convingerile noastre bazate pe teamă, care se opun iubirii şi care ne conduc către suferință în relațiile noastre interpersonale. Folosind povestioare cu tâlc pentru a scoate la lumină mesajul său, Ruiz ne învață cum ne putem vindeca rănile emoționale, cum ne putem regăsi libertatea şi fericirea care reprezintă dreptul nostru prin naştere, şi cum putem redescoperi spiritul jocului, care este atât de important pentru bunul mers al unei relații pline de iubire. Printre temele abordate în lucrarea *Arta de a iubi* se numără:

• De ce conduc "domesticirea" şi "Imaginea perfecțiunii" la auto-respingere;

• Războiul controlului distruge treptat orice relație:

• De ce vânăm iubirea celorlalți, şi cum putem captura iubirea dinlăuntrul nostru;

• Cum ne putem accepta şi cum ne putem ierta pe noi înşine, dar şi pe cei din jur.

"Fericirea nu poate veni decât dinlăuntrul vostru, căci ea este rezultatul iubirii voastre. Atunci când veți deveni conştienți de faptul că nimeni altcineva nu vă poate face fericiți şi că fericirea este rezultatul propriei voastre iubiri, veți deveni maeştri în arta supremă a toltecilor: *arta de a iubi*".

DON MIGUEL RUIZ

Don Miguel Ruiz este un maestru al tradiției toltece a misterelor. Timp de mai bine de un deceniu, el a lucrat cu adepții săi, împărtăşindu-le străvechea înțelepciune toltecă şi ghidându-i astfel către obținerea stării de libertate personală. Astăzi, el

continuă să predea acest amestec unic de înțelepciune străveche şi de cunoaştere modernă prin conferințe, seminarii şi călătorii către locurile sacre ale lumii.

Don Miguel Ruiz s-a născut într-o familie de vindecători şi a fost crescut într-o regiune rurală din Mexic de către o mamă *curandera* (vindecătoare) şi de către un bunic *nagual* (şaman). Pe când era copil, familia sa a crezut că Miguel va continua moştenirea veche de secole, ducând mai departe tradiția esoterică a vindecării şi a cunoaşterii toltece. Furat însă de viața modernă, Miguel a urmat universitatea de medicină şi a devenit chirurg.

O experiență de moarte clinică i-a schimbat însă viața. Într-o noapte de la începutul anilor '70 el a adormit la volan şi s-a trezit exact când maşina sa intra într-un zid. Deşi s-a grăbit să-şi scoată cei doi prieteni din maşină, Miguel îşi aminteşte că nu se afla în corpul fizic când a făcut acest lucru.

Uluit de experiență, el a început o serie de practici intense de cunoaştere de sine. S-a devotat în întregime practicii înțelepciunii străvechi, a studiat alături de mama sa şi şi-a completat ucenicia alături de un puternic şaman din deşertul mexican. Bunicul său, care între timp murise, a continuat să-l învețe în visurile sale.

În tradiția toltecă, *nagualul* este cel care îl ghidează pe ucenic către eliberare. Don Miguel Ruiz este un *nagual* din linia *Cavalerilor Vulturului*, dedicându-şi astăzi întreaga viață pentru a răspândi mai departe cunoaşterea referitoare la străvechea tradiție toltecă.

Trăieşte în San Diego, California.